

I N H A L T

VORWORT	13
Die Buchinhalte im Überblick	15
Timo Pommer – wer ist der Autor dieses Buchs?	17
Abschied vom Hamsterrad: Warum ich meinen sicheren Job kündigte	19
Mut zur Veränderung: Starte jetzt in Dein erfüllteres Leben	21
Der erste Schritt in ein erfülltes Leben: Warum dieses Buch für Dich ist	23
Meine Glaubenssätze – damals und heute	25
Woher kommt meine Expertise?	26
Was ich Dir als Leser nach der Lektüre dieses Buchs wünsche	27
Das Wichtigste in Kürze	28

Teil 1	
Der Ist-Zustand – wo stehe ich im Leben?	29
1. Eine Einführung in die Lebensinventur	31
Die W-W-B-Klarheitsformel:	31
Bedeutung der Lebensinventur:	33
Herausforderungen:	34
Wie Du die Hürden der Lebensinventur meisterst	35
2. Die vier Lebensphasen – und wo stehst Du?	37
Die vier Lebensphasen vorgestellt	38
Lebensphasen annehmen und genießen	39
Lebensinventur häufiger durchführen – am besten mehrfach pro Lebensphase	41
3. Die acht Lebensbereiche – eine Bestandsaufnahme	41
1. Lebensbereich: Gesundheit und Fitness	42
2. Lebensbereich: Partnerschaft	43
3. Lebensbereich: Familie und Kinder	44
4. Lebensbereich: Finanzen	45

5. Lebensbereich: Job und Business	45
6. Lebensbereich: Soziales Umfeld und Freunde	46
7. Lebensbereich: Du	47
8. Lebensbereich: Einen Beitrag leisten	47
Die acht Lebensbereiche in Balance halten	48
Der Kern der acht Lebensbereiche – entscheidend für Dein Leben	48
Meine Erkenntnisse aus den acht Lebensbereichen	50
4. Deine Superkräfte – kennst Du sie?	52
Vier Power-Fragen, die sich jeder regelmäßig stellen sollte	53
Mein Tipp: Lass Deine Superkraft von anderen bewerten	58
Nach der Übung: Sei stolz und feiere	59
5. Die Kraft der Fragen – was willst Du nicht?	60
Was, wenn Du kein klares Ziel hast?	60
Was willst Du nicht?	61

Wie Du Dich dem Kern des Problems näherst	62
Love it, change it or leave it	62
Zusammenfassung	64

Teil 2:

Das Ziel – wo will ich hin im Leben? 67

1. Die Vision eines schönen Lebens 69

Nur Amateure sind ziellos 70

Wie mir mein Sohn hilft, Ziele und
Prioritäten zu setzen 71

Stehe für Dich ein 74

2. Zielbilder entwickeln – die Landkarte des Lebens 78

Ziele setzen in den acht Lebensbereichen 78

Wenn Dir das Zielesetzen schwerfällt: ... 81

Klassische Zielvermeidungsstrategien: ... 84

Ziele richtig formulieren – meine vier Tricks 87

3. Inspiration durch Erfolgsgeschichten	91
Die Geschichte einer Weltmeisterin	91
Wie Peter 25 Prozent mehr Gehalt ...	94
So fand Lisa ihren neuen Traumjob	97
Was willst Du nicht mehr ...	99
Erreichst Du Dein Ziel oder nicht ...	101
4. Mut zur Veränderung	106
Was tun, wenn Du manchmal an Dir zweifelst?	106
Manchmal musst Du egoistisch sein ...	109
Diese eine Frage beeinflusst Dein Leben positiv	111
5. Zusammenfassung	114

Teil 3:	
Der Weg – die Stolpersteine aus dem Weg räumen	117
1. Hindernisse erkennen und überwinden	119
Kennst Du Deinen »Quatschi«?	119
Ziele-Test: Hast Du Dir die falschen Ziele gesetzt?	120
2. Die Gefahr des Eisbergs ...	123
Mindset-Sabotage: ...	123
Unbewusste Blockaden zielsicher lösen	126
3. Selbstvertrauen aufbauen: ...	128
Das Geheimnis des inneren und äußeren ...	128
Aufhören, Fehler zu suchen ...	132
Erinnerung: Denke an Deine Superkräfte	134
Wie Du zu 100 Prozent ...	135
Der absolute Selbstvertrauens-Booster	137

4. Umgang mit Rückschlägen 139

Erinnere Dich an Dein emotionales »Warum« 139

Wie ich meine Angst vor dem Versagen ... 141

Wenn alles schiefgeht, ... 144

Die Angst ist im Kopf manchmal viel zu groß 146

Frustrierende Erlebnisse und Ungerechtigkeit: ... 149

Ohne Rückschläge kein Erfolg 152

5. Zusammenfassung 156

Teil 4:

Mein schönes Leben – so komme ich an 159

1. Jetzt kann es fast losgehen 160

Was sind die wichtigsten Erkenntnisse bis jetzt? 160

Was sind die nächsten Schritte für Dich? 161

2. Die Schritt-für-Schritt-Landkarte 163

Die »Golden Life«-Formel ... 163

Schritt für Schritt hat so viel Power	165
Ein einfacher Umsetzungshack ...	166
Lebenslandkarte kontinuierlich ...	168
3. Aufruf zum Handeln	169
Der Selbstvertrauen-Kompetenz-Loop	169
Die Formel für Deine Umsetzungsgeschwindigkeit	171
Regelmäßig innehalten und den Weg kontrollieren	173
Handeln – nicht nur reagieren!	174
4. Das Hamsterrad des Alltags durchbrechen	176
Verzettle Dich nicht	176
Die Magie des Durchhaltens	177
Wie Vitamin N Dein Leben vereinfacht	179
Kannst Du richtig »Nein« sagen?	181
Toxische Freunde und wie Du damit umgehen solltest	183

Warum Du öfter an Dich denken solltest	185
Warum haben alle Profis einen Coach?	186
Der unterschätzte Erfolgsfaktor für Dein Leben	189
5. Zusammenfassung	193