

INHALT

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 näherrst	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 äußen ... 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