

# Inhaltsverzeichnis

## Teil A

<b>Jetzt geht's los</b>	<b>11</b>
<b>Über dich, die Leserin</b> .....	<b>11</b>
<b>Was erwartet dich in diesem</b>	
<b>Buch oder wohin soll's gehen?</b> .....	<b>13</b>
Das Vorurteil: Erfolg = Glück.....	13
Perfekt, rastlos, immer mehr?.....	14
Copy Paste – Erfahrungen erfolgreicher	
Unternehmerinnen übernehmen.....	16
 <b>Das Zusammenspiel von Glück und Erfolg</b> .....	<b>18</b>
Bei allem Erfolg – Auftanken nicht vergessen.....	21
Die 7 Nuggets für ein	
erfüllteres Unternehmerinnen-Leben.....	22
Erfolge feiern, glücklicher leben .....	26

## Teil B

<b>Das Retreat der Möglichkeiten -</b>	
<b>Unternehmerinnen im Austausch</b>	<b>29</b>
Im Hamsterrad gefangen.....	42
Erfolg genießen, OHNE Privatleben zu opfern.....	49
Finanziell erfolgreich UND tiefere Ziele verfolgen.....	56
Selbstfürsorge fördern und	
inneres Gleichgewicht herstellen.....	62
Isolation überwinden und	
echte Verbindungen schaffen.....	70
Mein Besitz, mein Status, mein Image .....	79
Den verlorenen Sinn wiederfinden .....	87

**Fortsetzung des Retreats nach 6 Monaten: Sieben Erfolgsgeschichten von Unternehmerinnen..... 98**

Mehr Lebensfreude und Entspannung.....	102
Mehr Balance und Freude.....	106
Mehr Klarheit und Erfüllung .....	110
Mehr Selbstfürsorge und Gesundheit.....	115
Mehr Beziehungen und Kontakte.....	121
Mehr innere Zufriedenheit und Fülle.....	131
Mehr Sinn und Motivation.....	136

**Tag 2 des “Retreats der Möglichkeiten”**

**6 Monate später ..... 142**

Reflexion und Bewusstseinsschärfung .....	144
Hypnose zur Festigung und Integration .....	148

**Teil C**

**Resümee 155**

Die sieben Lifehacks auf den Punkt.....	155
Lifehacks in den Alltag integrieren.....	166
Visionen und Ziele.....	169
Das ErfolgsBremsenLöser-Konzept.....	171
Wäre es okay, wenn es mit Hypnose schneller ginge? .	172
Hypnose im Business? .....	175
Wie das Unterbewusstsein dir helfen kann, erfolgreich UND glücklich zu sein.....	175
Was hilft das beste Mindset, wenn dein Körper nicht mitspielt? .....	178
Neuer Lifestyle .....	181

**Über die Autorin 185**

Was hat mich zu diesem Buch inspiriert und wer bin ich? .....	185
--	-----

Mein Weg als Unternehmerin ..... 186

Erfolg und Glück dürfen Hand in  
Hand gehen – meine Überzeugung..... 187

**Von der Theorie zur Praxis: Drei Wege, um  
dranzubleiben** **188**

Erfolgreich aber glücklich – Deine  
Community für mehr Balance..... 188

Erfolgreich, ja!  
Aber bist du auch glücklich? – Das Quiz..... 189

Coaching und Retreats – Dein Weg  
zu einem erfüllteren Leben..... 190

**Quellenangaben** **191**