

Inhaltsverzeichnis

Teil A

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

Teil B

Das Retreat der Möglichkeiten -	
Unternehmerinnen im Austausch	29
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