

INHALT

VORWORT

von Dana Schweiger

Hallo und herzlich willkommen · 10

Anleitung zu diesem Buch | Meine Geschichte

Ich lebe, was ich bin und wie ich bin

Sch... auf das Pferd! Richtige Kerle kommen in Lederhosn!

Der Heiratsantrag lässt auf sich warten

KAPITEL 1

Grundlagen für ein erfüllteres Leben · 20

Wer braucht einen Coach? | Welcher Coach passt zu mir?

Die Lebenssäulen | Wie rund läuft dein Leben?

KAPITEL 2

Erkenne dein Potenzial · 26

Mut zu Entscheidungen | Wecke deine Talente

Erfolgreich aus der Not heraus | Pretty Woman mit Köpfchen

Alles eine Frage der Organisation | Die Qual der Wahl

Der perfekte Tag | Wie du die Werte für dein Leben findest

Tausendundeine Nacht

KAPITEL 3

Verpasse deinem Leben ein Update · 39

Selbstmanagement beginnt im Alltag | Deine zahlreichen Rollen im Leben

Dein Ist-Zustand | Dein Soll-Zustand | Netzwerken für Mamis

Freie Zeit sinnvoll nutzen | Entspannungsquickies

KAPITEL 4

Work-Life-Balance für Mamis · 52

Das Multi-Tasking-Dilemma | Hilfe, das Kind schreit!

Angst ist unser täglicher Begleiter | Ein Geschenk der besonderen Art

Urlaub mit der Familie | Meine größte Challenge – das Handy

Sorge dich nicht, aber Sorge für dich

KAPITEL 5

Mach dein Leben spannender · 60

Selbst wieder Kind sein

Einmal im Jahr etwas Verrücktes tun | Traue dich!

KAPITEL 6

Beautycase and Business · 66

PR begins at home | Qualität wirkt | Wie du dich fantastisch findest

Wie möchte ich sein, wie möchte ich wirken | Mach dich sichtbar

KAPITEL 7

Das Wesentliche zählt · 73

Das Rezept Glück | Zeitlos

Nur ein Wort | Reduziert leben – der pure Luxus

Ent-Sorgen | Deine Glücksparameter

KAPITEL 8

Positioniere dich · 82

Raus aus der Sackgasse | Die falschen Fragen, die richtigen Antworten

Einfach charmant und direkt | Kommunikation und Benehmen

KAPITEL 9

Wie du deine eigene Lebensstrategie entwickelst und umsetzt · 88

Du führst die Regie | Keine Kompromisse mehr

Eine einzige Wortanzeige | Deine Lebenssituation | Boxenstopp

Der optimale Lösungsfinder – der Alternativenbaum

Step-by-Step | Feiere dich! | Die Drei-Millionen-Euro-Frage

Kassensturz bringt Klarheit | Ein Wunder ist geschehen

KAPITEL 10

Mit Mut, Hoffnung und Zuversicht zum Erfolg · 109

Engelchen und Teufelchen | Am seidenen Faden

Es geht immer noch schlimmer | Ein gelebter Traum

So möchte ich in zehn Jahren leben! | Zu guter Letzt

KAPITEL 11

Summa Summarum · 120

Dein persönliches Basispaket · 123

And the Oscar goes to ... · 124

Über die Autorin · 125