

Vorwort . . . . .	7
Prolog . . . . .	11
1 Die Anfänge meiner politischen Karriere: Vom Ortsvorsteher bis zum Ersten Bürgermeister (1988 – 1999) . . . . .	13
Studienabschluss und Einstieg in die kommunale Verwaltung .	13
Ravensburg und die Suche nach der Berufung . . . . .	14
Hochwasser, Sturm und Familienglück: Die erfolgreiche Bewältigung von Herausforderungen . . . . .	15
Ailingen und der Start in die Kommunalpolitik . . . . .	20
TSG Ailingen: Vereinsleben und politische Verstrickungen .	24
Immenstaad: Erste große Niederlage und persönliche Herausforderungen . . . . .	26
Rückkehr nach Ailingen und Engagement im Sportkreis: Aufstieg zum Vorsitzenden . . . . .	28
Die Wahl zum Ersten Bürgermeister von Weingarten . . . .	29
Zusammenfassung und Erkenntnisse aus Kapitel 1 . . . . .	31
2 Im Auge des Sturms: Bürgermeister in Weingarten (1999 – 2010) . . . . .	35
Ein Neuanfang in Weingarten . . . . .	35
Fusionsverhandlungen und strategische Partnerschaften: Ein Spiel der Macht und Taktik . . . . .	38
Engagement und Konflikte im Ehrenamt: Ein Tanz auf dem Vulkan . . . . .	45
Persönliche und berufliche Veränderungen: Der Kampf um Selbstbehauptung . . . . .	52

Rückhalt im Ehrenamt und erneuter Aufbruch: Ein Phoenix aus der Asche . . . . .	54
Schlussbemerkungen und Ausblick: Ein Jahrzehnt des Auf und Abs . . . . .	59
<b>3 Von Höhenflügen und Stolpersteinen:</b>	
Laupheim, das Lehrstück (2010 – 2018) . . . . .	61
Der Start: Flow und Herausforderungen . . . . .	61
Kampf und erste Warnzeichen . . . . .	66
Wandel und Widerstand . . . . .	79
Neuausrichtung und Abschluss . . . . .	100
<b>4 Zeitknappheit und der ständige Druck:</b>	
Wie der Stress mein Leben beeinflusste . . . . .	113
Einleitung: Die Basis aller Herausforderungen . . . . .	113
Die Wirkung von Stress auf das persönliche Leben . . . . .	115
Effektives Zeitmanagement . . . . .	121
Praktische Zeitmanagement-Tipps . . . . .	128
Mein Versprechen: Zeit für das, was wirklich zählt . . . . .	145
Mut machende Worte zum Abschluss . . . . .	147
<b>5 Gesundheitliche Warnschüsse:</b>	
Die Alarmglocken, die ich nicht ignorieren konnte . . . . .	149
Frühzeitige Intervention:	
Der Schlüssel zu einem gesünderen Leben . . . . .	161
Meine persönlichen Maßnahmen zur Verbesserung der Gesundheit . . . . .	161
Meine Mission: Gemeinsam gegen Stress und für Prävention	166
<b>6 Die Auszeit:</b>	
Suche nach der Lösung . . . . .	169
Einleitung:	
Die Entscheidung für eine Auszeit als Wendepunkt . . . . .	169
Die Zeit in der Klinik: Intensive Selbsterforschung . . . . .	170
Der Prozess der Genesung: Ein Weg der kleinen Schritte . . .	178
Praktische Ratschläge für eine Auszeit: Eine Anleitung . . .	187

7	<b>Die Entscheidung für eine neue berufliche Perspektive:</b>	
	Von der Politik zur Psychotherapie . . . . .	195
	Einleitung: Reflexion der beruflichen Neuorientierung . . . . .	195
	Der Weg zur Selbstständigkeit . . . . .	198
	Der Weg zur Professionalisierung . . . . .	207
	Tipps für einen beruflichen Wechsel . . . . .	210
	Die Entfaltung meiner Mission:	
	Ein Wegweiser für Wachstum und Erfolg . . . . .	219
8	<b>Meine Transformation:</b>	
	Von der Selbstreflexion zur persönlichen Entwicklung . . .	223
	Einleitung: Die Essenz persönlicher Transformation . . . . .	223
	Der Transformationsprozess . . . . .	224
	Praktische Übungen und Ansätze: Lachen, Lernen, Wachsen	228
	Fazit: Meine / Deine persönliche Transformation . . . . .	235
9	<b>Erfolge und Erkenntnisse:</b>	
	Wie ich wieder zu mir selbst fand . . . . .	237
	Einleitung: Überblick . . . . .	237
	Persönliche Erfolge und Veränderungen . . . . .	240
	Empfehlungen für kontinuierliche Selbstfürsorge . . . . .	247
	Was kannst du nun daraus mitnehmen? . . . . .	252
10	<b>Meine Botschaft für dich: Praktische Schritte</b>	
	für ein ausgewogenes und erfülltes Leben . . . . .	255
	Meine Botschaft . . . . .	255
	Zusammenfassung der wichtigsten Lehren . . . . .	256
	Konkrete Schritte für deinen Aufbruch . . . . .	259
	Inspiration und Motivation . . . . .	265
	Bonusmaterial . . . . .	269
	<b>Über den Autor</b> . . . . .	273