

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
3	Von Höhenflügen und Stolpersteinen: 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
4	Zeitknappheit und der ständige Druck: 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
5	Gesundheitliche Warnschüsse: 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
6	Die Auszeit: 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	Die Entscheidung für eine neue berufliche Perspektive:	
	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	Meine Transformation:	
	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	Erfolge und Erkenntnisse:	
	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	Meine Botschaft für dich: Praktische Schritte	
	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
	Über den Autor	273