

INHALT

Vorwort	13
1. Warum dieses Buch?	16
2. Warum dieser Titel? – Glückskind im Chaos und sein Befreiungsschlag durch Das Goldilocks-Prinzip[©]	23
3. Führung und Verantwortung	35
Wir alle sind Führungskräfte	37
Der Ehrenkodex guter Führungskräfte	40
Der Thermomix und die Sache mit den logischen Konsequenzen	57
Ehrenkodex guter Führungskräfte	60
Die Maslowsche Bedürfnispyramide	61
Wirkungskreise	67
Start with I – Beginne bei Dir	68

4. Wenn der Apfel nicht weit vom Stamm fällt, bleibt er dann für immer da liegen? 71

Warum wir sind, wie wir sind – Konditionierung und Prägung	72
Warum Selbstliebe die essentiellste Form der Liebe ist	81
Unser Schmerz- und Glückslevel	85
Wie wir einen Unterschied machen	90
Don't waste your pain – der Turner-Point [©]	91
Evolution durch Revolution	97
The best way out is always through. – robert frost (Der beste Weg hinaus ist immer der hindurch.)	100

5. Was nicht Goldilocks ist, wird Goldilocks gemacht – Wie wir werden, wer wir sind 104

Der Fisch fängt vom Kopf an zu heilen	112
Falls ihr mich sucht – ich bin im Wandel. Das ABC-Modell	135
Die Führungs-Trinität [©]	144

F.A.M.I.L.I.E.© – sieben Werte für gelungene Kommunikation in Beziehungen	147
Die Rolle unserer Gefühle	167
Darf ich das fühlen?	188
Was wir vom Fußball lernen können	197
Die Macht unserer Gedanken	201
Die Sache mit den Krebsen im Eimer – Widerstand	204
6. Energie	208
Warum Ihre Haltung und Absicht entscheiden	209
Was ist dran an den sich selbsterfüllenden Prophezeiungen?	211
Warum denken wir so gerne in Schubladen?	214
Energie im Alltag	220
Energie und Liebe	228
Energie und Kommunikation	229
Energie und Gene	232

7. Zurück zum Ich	235
Her mit dem schönen Leben!	242
Achtsamkeit und Meditation	244
Medien-Detox	252
Fake it until you make it – Visualisierung erschafft Realisierung! Warum es wirklich nie zu spät für eine schöne Kindheit ist	254
Elf Fragen	257
Alltagstaugliche Glückskind-Tipps für Ihr echtes Ich	259
Dankbarkeitstagebuch	259
Der Mensch ist, was er isst, und er geht, wie es ihm geht	261
Rituale statt Routinen	272
Bewegung	276
»Ja, nein, ich mein' – Jein!« – fettes brot	279
Wenn Sie jetzt vor lauter Bäumen... – Oh, schau mal, ein Ball! Über die Kunst, den Fokus zu behalten	280

Danke	282
Anhang	286
Wenn Sie Unterstützung suchen	286
Literaturverzeichnis	289