

# INHALT

Vorwort	10
Die Kutsche	13

## TEIL 1

### DIE INSPEKTION DER KUTSCHE 17

Wo Du herkommst!	22
Akzeptiere, wer Du bist	26
Finde Dein Ziel	30
TRADITIONSGELEITETE ZIELE	31
AUSSENGELEITETE ZIELE	32
INNENGELEITETE ZIELE	33
WERTEGELEITETE ZIELE	33

## TEIL 2

### REPARATUR DER KUTSCHE 37

#### 2.1 DER ABGELENKTE KUTSCHER DAS MINDSET 38

Die Bedeutung des Mindsets	53
Der Circle Of Emotional Addiction	56
Wie unsere Emotionen unser Leben prägen	58
Haltung aufbauen	59
Verantwortung übernehmen	63

## **2.2 DIE UNGEZÄHMTE PFERDE DIE EMOTIONEN 66**

Warum unsere Emotionen so wichtig sind	70
Lerne, Deine Gefühle zuzulassen	72
Lerne, Deine Emotionen zu kontrollieren	75
Lerne, wie Du Stressfaktoren bewältigst	76
Lerne, zur Ruhe zu kommen, lerne, zu meditieren	79
<b>PASSIVE MEDITATIONSARTEN</b>	<b>82</b>
<b>AKTIVE MEDITATIONSARTEN</b>	<b>84</b>

## **2.3 DIE LÄDIERTE KUTSCHE DER KÖRPER 90**

Energie	97
Lerne, NEIN zu sagen	99
Schlaf	101
Die Chronotypen	104
Überdenke Deine Arbeitsroutine	109
Lerne Zeitmanagement!	111
<b>DAS PARETO-PRINZIP</b>	<b>112</b>
<b>POMODORO-TECHNIK</b>	<b>113</b>
<b>ONE MOMENT IN TIME</b>	<b>114</b>
<b>TIMEBOXING</b>	<b>115</b>
Ernährung	117
<b>GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG</b>	<b>117</b>
<b>ENTWICKELE DEIN EIGENES ERNÄHRUNGSKONZEPT</b>	<b>125</b>
Sport	130
Ausdauer	132
Kraft	133

## **2.4 DER SCHLAFENDE FAHRGAST**

### **DIE SEELE 136**

Die Bedeutung der Seele 141

Freiheit 144

**FINANZIELLE FREIHEIT 144**

**POLITISCHE FREIHEIT 146**

**EMOTIONALE FREIHEIT 146**

Angst 147

Schuld 151

Verlust 152

Leid 154

Sinnhaftigkeit 155

## **TEIL 3**

### **LOSFAHREN 159**

Der erste Schritt 162

Nutze Dein Momentum 168

Die Frage nach dem Warum 169

Glaube an Dich Selbst 172

# **TEIL 4**

## **AUF DEM WEG BLEIBEN 177**

Mit Rückschlägen umgehen 184

Der Rückschlag als Chance zur Reflektion 185

Suche Dir einen Mentor 187

Resilienz entwickeln 189

## **SO FÖRDERE ICH MEINE RESILIENZ 192**

Definiere Deinen Erfolg 199

## **MANCHMAL MACHT UNS ERST DAS SCHEITERN ERFOLGREICH 201**

Suche nach Kompetenzerlebnissen 205

Löse Deine Probleme, wenn Du sie lösen kannst 208

## **DIE REISE 211**

Nachwort 213

Literatur 217

Prolog 220