

# 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 UNGEZÄHMTEN 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
- PASSIVE MEDITATIONSARTEN 82**
- AKTIVE MEDITATIONSARTEN 84**

## **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
- DAS PARETO-PRINZIP 112**
- POMODORO-TECHNIK 113**
- ONE MOMENT IN TIME 114**
- TIMEBOXING 115**
- Ernährung 117
- GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG 117**
- ENTWICKELE DEIN EIGENES ERNÄHRUNGSKONZEPT 125**
- 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