

# Inhalt

6	Vorwort von Dr. Sung Han
8	Das erwartet dich in diesem Buch
10	Meine Selbstzweifel-Reise
12	Sei eine Inspiration
<b>13</b>	<b>01   Deine Reise beginnt hier</b>
14	Brauchst du dieses Buch?
16	4 Gründe, warum DU dieses Buch lesen solltest
18	Was dieses Buch für dich tun kann
22	So benutzt du dieses Buch richtig
24	So benutzt du dieses Buch falsch
<b>27</b>	<b>02   Deine Selbstzweifel wahrnehmen</b>
28	Einsicht ist der erste Schritt zu einem friedlichen Leben
<b>33</b>	<b>03   Dein inneres Team verstehen und spüren</b>
34	Dein inneres Team ist in Aufruhr
34	TeamPLAY – dein Schlüssel zu mehr Klarheit und Leichtigkeit
35	Lerne dein Team kennen!
36	Dein inneres Team mit 21 Spielern
38	Was wäre in deinem Leben möglich, wenn ...
40	Steckbriefe der 21 TeamPLAY-Spieler
40	Der Abenteurer   Die Abenteurerin
42	Der Freiheitssucher   Die Freiheitssucherin
44	Der Rebell   Die Rebellin
46	Der Held   Die Heldin
48	Der Einfühlsame   Die Einfühlsame

50 Der Verbinder | Die Verbinderin

52 Der Fürsorger | Die Fürsorgerin

54 Der Clown | Die Clownin

56 Der Lehrer | Die Lehrerin

58 Der Mentor | Die Mentorin

60 Der Heiler | Die Heilerin

62 Der Liebende | Die Liebende

64 Der Selbstentwickler | Die Selbstentwicklerin

66 Der Schöpfer | Die Schöpferin

68 Der Entscheider | Die Entscheiderin

70 Der Umsetzer | Die Umsetzerin

72 Der Fokussierer | Die Fokussiererin

74 Der Realist | Die Realistin

76 Der Planer | Die Planerin

78 Der Zweifler | Die Zweiflerin

80 Der Absicherer | Die Absichererin

83 **TeamPLAY ist so unglaublich einfach**

## **85 04 | Deine Selbstzweifel entkräften**

87 Heilung passiert in Schichten

88 Selbstzweifel im Überblick

91 **Ängste und Wahrnehmungsstörungen**

92 01 - Ich weiß gar nicht genau, warum ich an mir zweifle.

94 02 - Ich habe Angst vor der Ungewissheit.

96 03 - Ich setze mich häufig selbst unter Druck.

98 04 - Ich wäre gerne mutiger, aber Angst lähmt mich.

100 05 - Ich verschiebe wichtige Entscheidungen ständig auf später.

102 06 - Ich sehe meine blinden Flecken nicht.

104 07 - Ich habe schon so viel probiert, aber es verändert sich einfach nichts.

107     **(Selbst-) Täuschungen**

- 108        08 - Ich habe keine Zeit.  
110        09 - Ich lerne viel, aber setze davon kaum etwas um.  
112        10 - Ich will alles perfekt machen.  
114        11 - Ich bin häufig erschöpft.  
116        12 - Ich finde ständig neue (R-)Ausreden.  
118        13 - Ich blockiere mich selbst.  
120        14 - Ich habe zu viele Ideen und zu wenig Zeit.

123     **Ungünstiges Umfeld**

- 124        15 - Ich muss mich für andere verbiegen.  
126        16 - Ich lasse mich von meinem Umfeld ausbremsen.  
128        17 - Ich lasse zu viele Energievampire in mein Leben.  
130        18 - Ich meide Konflikte.

133     **Hoffnungen und Illusionen**

- 134        19 - Ich habe unrealistische Erwartungen.  
136        20 - Ich weiß so viel, aber verändere nichts.  
138        21 - Ich meide das Risiko von Misserfolgen.

141     **Gegen die Natur**

- 142        22 - Ich bleibe lieber bei dem, was mir vertraut ist.  
144        23 - Ich schaffe es nicht, aus meinen Mustern auszubrechen.  
146        24 - Ich starte Veränderungen – aber die halten nicht lange an.  
148        25 - Ich habe zu viel Stress.  
150        26 - Ich weiß nur, was ich nicht will.  
152        27 - Ich traue meinen Gefühlen nicht.  
154        28 - Ich bin ständig im Autopiloten unterwegs.

157     **Denkfehler der Motivation**

- 158        29 - Ich verändere nur etwas, wenn es wirklich wehtut.  
160        30 - Ich weiß nicht, was ich wirklich will.  
162        31 - Ich fühle mich häufig ohnmächtig.  
164        32 - Ich vergleiche mich immer mit anderen.  
166        33 - Ich bin nicht gut genug.  
168        34 - Ich starte immer hochmotiviert, aber dann geht mir die Luft aus.  
170        35 - Ich leide an Bequemlichkeit.

**173    05 | Die Zusammenhänge erkennen**

- 174    Selbstzweifel und Erwachsenwerden - Sebastian Saul
- 178    Selbstzweifel und Selbstständigkeit - Christiana Dehnen-Utech
- 182    Selbstzweifel und Schule - Jürgen Möller
- 186    Selbstzweifel und Körperintelligenz - Anna-Riekea Hoffmann
- 190    Selbstzweifel und Kindheit - Dr. Sung Han
- 194    Selbstzweifel und Hochbegabung - Daniela Pignatelli

**199    06 | Das Ende deiner Selbstzweifel**

- 200    Kraftentfaltung durch Selbstverantwortung
- 201    Warum werden meine Selbstzweifel verschwinden?
- 202    9 Stellhebel für gelebte Selbstverantwortung
- 204        01 - MentalKRAFT – Achtsamkeit
- 206        02 - MentalKRAFT – Energie
- 208        03 - MentalKRAFT – Frequenz
- 210        04 - EntscheidungskRAFT – Klarheit
- 212        05 - EntscheidungskRAFT – Mut
- 214        06 - EntscheidungskRAFT – Konsequenz
- 216        07 - UmsetzungskRAFT – Produktivität
- 218        08 - UmsetzungskRAFT – Fokus
- 220        09 - UmsetzungskRAFT – Kontinuität

**223    07 | Wie fange ich an?**

- 224    Du brauchst nur ein Kartenspiel
- 224    3 Tipps für deinen Startschwung
- 226    Willst du tiefer eintauchen?