

# Inhalt

- 6 Vorwort von Dr. Sung Han
- 8 Das erwartet dich in diesem Buch
- 10 Meine Selbstzweifel-Reise
- 12 Sei eine Inspiration
  
- 13 01 | Deine Reise beginnt hier**
- 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
  
- 27 02 | Deine Selbstzweifel wahrnehmen**
- 28 Einsicht ist der erste Schritt zu einem friedlichen Leben
  
- 33 03 | Dein inneres Team verstehen und spüren**
- 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 Einfühlende | Die Einfühlende

- 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-Rieke 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?**