

---

# Inhaltsverzeichnis

## Teil I Am Abgrund

<b>1 Die verzweifelten Erfolgreichen</b> .....	3
1.1 Die Protagonisten .....	3
1.2 „Sei doch zufrieden!“ – Alles nur ein Luxusproblem? .....	9
1.3 Wenn die Fassade trügt: Erfolgreich – und doch unzufrieden .....	11
1.4 Die Ausgangslage: viele Fragen und Probleme .....	13
Weiterführende Literatur .....	18
<b>2 Gefangen im Teufelskreis</b> .....	19
2.1 Zwischen Tagtraum und Pflichterfüllung .....	20
2.2 Abdriften in den Teufelskreis .....	22
2.3 Der Zusammenbruch .....	23
2.4 Dem Teufelskreis entkommen .....	25
2.5 Die besten Leute – Ausgebrannt! .....	28
Weiterführende Literatur .....	29
<b>3 Abenteuer in drei Etappen</b> .....	31
3.1 Rückbesinnung auf den eigenen Bauplan .....	32
3.2 Karriere umgekehrt: Das Chipkarten-Modell .....	34
3.3 Die Idealposition erreichen: Der Reiseplan .....	35
3.4 Reisehinweise: Vorsicht bei Abkürzungen! .....	38
Weiterführende Literatur .....	40

## Teil II Die Entscheidung

<b>4 Vorabanalyse und Vorbereitung: Welcher Handlungsbedarf besteht?</b> .....	43
4.1 Bestandsaufnahme: Ziehen Sie Bilanz .....	44
4.2 Vorentscheidung: Gehen Sie wirklich an den Start? .....	47
Weiterführende Literatur .....	49

<b>5</b>	<b>Commitment: Wollen Sie wirklich?</b>	<b>51</b>
5.1	Das Commitment herbeiführen	52
5.2	Eine Entscheidung mit Tücken	53
<b>6</b>	<b>Das Zeichen zum Aufbruch: „Ja, ich will!“</b>	<b>57</b>
6.1	Vera Wolf: Energiegeladen und fest entschlossen	57
6.2	Thomas Vogel: Zornig und wütend	58
6.3	Dr. Gerald Biene: Aus der Erschöpfung heraus	59
6.4	Günter Schwan: Mit langem Vorlauf	61
<b>Teil III Herausfinden, was wirklich zählt</b>		
<b>7</b>	<b>Standortanalyse: Zur Besinnung kommen</b>	<b>65</b>
7.1	Von der Analyse zur Reflexion	66
7.2	An die Gefühlsebene andocken	72
7.3	Fragen zur Standortanalyse: Reflektieren Sie Ihre Situation	73
<b>8</b>	<b>Vorstoß zum Kern: Motive und Werte aufdecken</b>	<b>75</b>
8.1	Reise zu den inneren Werten	76
8.2	Werte und Motive als Lebenselixier	77
8.3	Dr. Gerald Biene: Einstieg in eine fremde Welt	78
8.4	Thomas Vogel: Lebenstraum als Erfinder und Regattasegler	84
8.5	Günter Schwan: Gespiegelt im Ebenbild	87
8.6	Vera Wolf: Goldfisch im Haifischbecken	89
8.7	Der Weg zu den eigenen Werten	92
	Weiterführende Literatur	93
<b>9</b>	<b>Übersehene Potenziale: Die eigenen Stärken entdecken</b>	<b>95</b>
9.1	Automatismen aufspüren: Das Normale ist die Stärke	96
9.2	Die Stärken ausfindig machen: Fünf bewährte Wege	98
9.3	Auf Entdeckungsreise: Stärkenanalyse in der Praxis	101
	Weiterführende Literatur	106
<b>10</b>	<b>Auf Schatzsuche: Weitere Potenziale heben</b>	<b>107</b>
10.1	Welche Schätze gibt es noch?	109
10.2	Schatzgräber am Werk	116
	Weiterführende Literatur	124
<b>11</b>	<b>Die Berufung finden: Von der Vision zur „Chipkarte“</b>	<b>125</b>
11.1	Die Vision finden	126
11.2	Die Vision greifbar machen	131
11.3	Der ideale Platz wird sichtbar	137
	Weiterführende Literatur	148

**Teil IV Erreichen, was wirklich zählt**

<b>12 Was die Reise kostet: Die Vision im Realitätstest</b>	<b>151</b>
12.1 Fundiert entscheiden: Die Vision im Test	153
12.2 Zwischen Zweifel und Entschiedenheit	155
Weiterführende Literatur	158
<b>13 Dem Kind einen Namen geben</b>	<b>159</b>
13.1 Arbeitstitel: Das Besondere in einen Namen gießen	161
13.2 Offizieller Name: Das Ziel bekannt machen	164
13.3 Auf Namenssuche	165
<b>14 Gelassen ans Werk: Strategie und Umsetzung</b>	<b>169</b>
14.1 Schritt 1: Die Position in der Realität finden	170
14.2 Schritt 2: Strategie und Handlungsplan aufstellen	171
14.3 Schritt 3: Den Plan umsetzen – Die Idealposition erreichen	174
14.4 Das Ziel im Visier – Aufbruch zur letzten Etappe	175
Weiterführende Literatur	185
<b>15 Negative Glaubenssätze: Die Handbremse lösen</b>	<b>187</b>
15.1 Glaubenssätze wahrnehmen und integrieren	189
15.2 Bremsklötze beseitigen – Freie Fahrt gewinnen	192
Weiterführende Literatur	201
<b>16 Es kommt anders, als man denkt</b>	<b>203</b>
16.1 Günter Schwan: Schneller Abschied	204
16.2 Thomas Vogel: Machtvolle Verbündete	206
16.3 Vera Wolf: Unerwartete Anfrage	207
16.4 Gerald Biene: Der Vorstand ruft	209
Weiterführende Literatur	210
<b>17 Angekommen! Und wie geht es weiter?</b>	<b>211</b>
17.1 Vera Wolf: Aufgeblüht	213
17.2 Thomas Vogel: Expandiert	214
17.3 Günter Schwan: Fokussiert	216
17.4 Gerald Biene: Erstaunt	219
Weiterführende Literatur	220