

# Inhaltsverzeichnis

Wort sei Dank – Worte des Danks.....	5
Einleitung.....	11
<b>1. Selbsterkenntnis: Was Ihnen dieses Buch schenken kann .....</b>	
Unsere Suche nach dem Sinn .....	15
Allein auf Reisen – Ihr Selbstcoaching unterwegs ..	21
Vom Reiseziel zum Lebensziel .....	27
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst .....</i>	36
<b>2. Selbstständigkeit: Was muss passieren, damit wir uns allein auf den Weg machen? .....</b>	
Single oder Beziehungsstatus kompliziert.....	37
Verworrne Lebenssituationen, Krisen und andere Kleinigkeiten .....	43
Gemeinsam l(i)eben und getrennt reisen .....	47
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst .....</i>	52
<b>3. Selbstzweifel: Tue, was du fürchtest und die Furcht wird vergehen.....</b>	
Der Rückzug und Bezug auf sich selbst.....	53
Beschränkungen als persönliche Einschränkungen.	59
Der Glaube über sich selbst: Fremdbild versus Selbstbild.....	64
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst .....</i>	70
<b>4. Selbstvertrauen: Es gibt für alles ein erstes Mal.....</b>	
Vom Mut, Neues zu tun .....	71
Wo stehe ich? Wohin soll ich wann gehen? .....	76
Neuer Weg, neues Glück? .....	81
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst .....</i>	84
<b>5. Selbstwert: Welche Reiseziele wirken stärkend? .....</b>	
Welche Reise passt zu Ihnen?.....	85

Die eigene Zeitrechnung finden: Tage oder Wochen? .....	91
Der Wert des eigenen (Lebens-)Wegs .....	96
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	101
<b>6. Selbstsicherheit: Die unterschiedlichen Reisemöglichkeiten.....</b>	<b>103</b>
Auto, Bahn oder doch lieber mit dem Flugzeug abheben? .....	103
Mann oder Frau: Finden Sie Ihren eigenen Lebenskompass .....	112
Das Leben unterwegs: sicher ist sicher!.....	115
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	120
<b>7. Selbstliebe: In sich selbst zuhause sein auf Reisen ..</b>	<b>121</b>
Ihr Hotelzimmer, Ihr Refugium! .....	121
Die Kraft der Rituale .....	126
Finden Sie die Liebe Ihres Lebens: sich selbst!.....	130
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	134
<b>8. Selbstbestätigung: Allein zu Abend essen? Igitt! .....</b>	<b>135</b>
Reisen als Spiegel Ihres Lifestyles.....	135
Vom Raucher zum Nichtraucher: Vom Loslassen auf Reisen.....	138
Das „Dinner for One“ als Highlight des Tages .....	148
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	156
<b>9. Selbstbewusstsein: In Kontakt kommen, mit anderen und mit sich selbst .....</b>	<b>157</b>
Hürden auf dem Weg, schwarze Löcher und Seelenblues .....	157
Sich selbst erfahren und bereisen .....	161
Zum idealen (Reise-)Partner werden.....	166
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst</i> .....	171

<b>10. Selbstverwirklichung: Die schönsten Souvenirs sind bei der Rückkehr in uns selbst .....</b>	<b>173</b>
Reisen mit leichtem Gepäck: Die wunderbare Leichtigkeit des Seins.....	173
Von A bis Z: Ihre Souvenirs sind nun komplett .....	178
Bei sich selbst angekommen: Vom Allein-Sein zum All-eins-Sein .....	187
<i>Ihr kurzer Weg zu sich selbst .....</i>	<i>194</i>
<b>Nachwort.....</b>	<b>196</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>199</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>203</b>