

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	4
Einleitung	6
Das Basisrezept – Anleitung zur Selbstständigkeit	7
So kannst du die Zutaten nutzen & genießen – oder auch ganz anders	7
Ergänzungen, Erklärungen, Anknüpfungspunkte	10
Du brauchst 6	10
Prepared Mind	10
Heute ist anders als gestern. Heute ist neu.	11
Jedes Neue stört	11
A und H	12
Ja, ABER das ist	12
Das „Kreative Ja“	13
Angst kann nur Altes	13
Das Neue ist selten schön.	14
„Nein“ als Gedankenbremse	14
Passivität: Todesurteil für Neues	14
Fünf Takte für dein Gedankendirigieren	15
Dein Boss im Stress	15
Tabunahe Zone	16
Geheimnis oder Transparenz	16
Die glorreichen Drei	17
Ich bin nicht, was ich tue	18
Wer eine gute Idee haben darf	18
Trainieren in der Leistungsphase	19
Mentaler Jahresservice	19
Die Notfallregel	20
Alphabetisches Register aller Bildkarten	21
Weiterlesen	22
Der Autor/Die Illustratorin	22