

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 |