
Inhaltsverzeichnis

Teil I Am Abgrund

1	Die verzweifelten Erfolgreichen	3
1.1	Die Protagonisten	3
1.2	„Sei doch zufrieden!“ – alles nur ein Luxusproblem?	9
1.3	Wenn die Fassade trägt: Erfolgreich – und doch unzufrieden	11
1.4	Die Ausgangslage: Viele Fragen und Probleme	13
	Weiterführende Literatur	18
2	Gefangen im Teufelskreis	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
3	Abenteuer in drei Etappen	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

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

5 Commitment: Wollen Sie wirklich?	51
5.1 Das Commitment herbeiführen	52
5.2 Eine Entscheidung mit Tücken	53
6 Das Zeichen zum Aufbruch: „Ja, ich will!“	57
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
Teil III Herausfinden, was wirklich zählt	
7 Standortanalyse: Zur Besinnung kommen	65
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
8 Vorstoß zum Kern: Motive und Werte aufdecken	75
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
9 Übersehene Potenziale: Die eigenen Stärken entdecken	95
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
10 Auf Schatzsuche: Weitere Potenziale heben	107
10.1 Welche Schätze gibt es noch?	109
10.2 Schatzgräber am Werk	116
Weiterführende Literatur	124
11 Die Berufung finden: Von der Vision zur „Chipkarte“	125
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

12 Was die Reise kostet: Die Vision im Realitätstest	151
12.1 Fundiert entscheiden: Die Vision im Test	153
12.2 Zwischen Zweifel und Entschiedenheit	155
Weiterführende Literatur	158
13 Dem Kind einen Namen geben	159
13.1 Arbeitstitel: Das Besondere in einen Namen gießen	161
13.2 Offizieller Name: Das Ziel bekannt machen	164
13.3 Auf Namensuche	165
14 Gelassen ans Werk: Strategie und Umsetzung	169
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
15 Negative Glaubenssätze: Die Handbremse lösen	187
15.1 Glaubenssätze wahrnehmen und integrieren	189
15.2 Bremsklötze beseitigen – freie Fahrt gewinnen	192
Weiterführende Literatur	201
16 Es kommt anders, als man denkt	203
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
17 Angekommen! Und wie geht es weiter?	211
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