

Inhaltsverzeichnis

Einstieg: Die Chancen und Herausforderungen unserer Zeit	7
Der Trainingsplan	17
Schritt 1: Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen	
Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit und Respekt	18
Schritt 2: Genaue Standortbestimmung als Ausgangspunkt der Reise	
Nur wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie klare Schritte setzen	29
Schritt 3: Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts	
Schließen Sie Freundschaft zum Körper – Freundschaft zu sich selbst	40
Schritt 4: Den Lebensrucksack entlasten	
Trennen Sie sich von alten Gewichten und reisen Sie mit leichtem Gepäck	52
Schritt 5: Den inneren Antreiber ausbalancieren	
Zähmen Sie Ihren inneren Richter – er treibt Sie ohne Sinn und Verstand	65
Schritt 6: Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen	
Werden Sie konsequent sich selbst und anderen gegenüber	79
Schritt 7: Konflikte aktiv angehen	
Werfen Sie einschränkende Denk- und Handlungsmuster über Bord	90

Schritt 8: Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume	
Nutzen Sie kreativ alle Chancen, die sich Ihnen bieten	102
Schritt 9: Halt im Netzwerk	
Pflegen Sie tragende Beziehungen	115
Schritt 10: Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe	
Verwandeln Sie sich Schritt für Schritt vom Hamster im Rad zum Fels in der Brandung	127
Literaturverzeichnis	142