

# Inhaltsverzeichnis

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

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