

Inhalt

Dies über alles: Sei dir selber treu	9
Dank	19

1 Die Authentizitätsformel	21
----------------------------------	----

Teil I: Wie Sie ganz Sie selbst sein können

2 Wir sind dazu geboren, wir selbst zu sein	51
3 Wie es kommt, dass wir von unserem ureigensten Weg abweichen	69
4 Wie Sie lernen, auf Ihre innere Stimme zu hören	89
5 Wie sehen Ihre Abwehrmechanismen aus?	111

Teil II: Warum Authentizität zählt

6 Ein gelingendes Leben	133
7 Die Authentizitätsskala	157

Teil III: In drei Schritten zur Authentizität – Dreißig praktische Übungen zum Ausprobieren

8 Schritt 1 – Erkenne dich selbst	191
9 Schritt 2 – Steh zu dir	203
10 Schritt 3 – Sei ganz du selbst	215

Teil IV: Authentisches Leben im 21. Jahrhundert

11 Wie Sie die Authentizität Ihrer Kinder fördern	235
12 Wie Sie ein vergiftetes Arbeitsklima verbessern und authentische Führungsqualitäten entwickeln	249
13 Wie Sie authentische Beziehungen leben	259
14 Zu guter Letzt	269
 Anhang I: Wie glücklich sind Sie?	 281
 Anhang II: Wie und wo Sie professionelle Hilfe finden ...	 283
 Zum Weiterlesen	 287
 Anmerkungen	 289