

# Inhaltsverzeichnis

Der Weg zum souveränen Ich .....	5
<b>1. Frei und unabhängig leben .....</b>	<b>9</b>
Gehören Sie noch sich selbst? .....	10
Nutzen Sie Ihre Freiheiten! .....	15
<b>2. Ich weiß, wer ich bin .....</b>	<b>25</b>
Einladung zur Selbstreflexion .....	26
Das Bewusstsein von der eigenen Identität .....	32
<b>3. Ich bin, wie ich sein möchte .....</b>	<b>38</b>
Ich bestimme selbst .....	38
Jeder ist sein eigener Coach .....	42
Zeigen, wer man ist .....	48
<b>4. Veränderungen willkommen heißen .....</b>	<b>53</b>
Sehnsüchte und Abwehrreflexe .....	54
Offen für Veränderungen .....	60
Einfach ausprobieren .....	64
<b>5. Warum also warten? .....</b>	<b>68</b>
Die Entscheidung ist immer der erste Schritt .....	69
Souverän entscheiden .....	76
<b>6. Die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit .....</b>	<b>83</b>
Ein großer Sprung .....	84
Ein Blick in die Zukunft .....	94
<b>7. Die innere Verpflichtung .....</b>	<b>102</b>
Beharrlich und konsequent .....	102
Entschlossen handeln .....	108
<b>8. Ist Erfolg überhaupt wichtig? .....</b>	<b>114</b>
Sind Sie erfolgreich? .....	114

Sind Sie erfolgshaft? .....	121
Erlauben Sie sich selbst den Erfolg? .....	128
<b>9. Lernen statt stehen bleiben .....</b>	<b>135</b>
Neue Türen öffnen .....	136
Den eigenen Kosmos erweitern .....	142
<b>10. Meine Zeit gehört mir .....</b>	<b>150</b>
Zeitsouveränität .....	150
Zeitkonventionen .....	158
Zeit und Geld .....	165
<b>11. Geschenke des Lebens .....</b>	<b>170</b>
Mehr leben .....	170
Glück und Erfüllung .....	178
<b>12. Gute Beziehungen bereichern das Leben .....</b>	<b>187</b>
Was gute Beziehungen für uns bedeuten .....	188
Jeder sieht die Welt mit anderen Augen .....	196
Die persönliche Wirkung .....	206
<b>13. Das souveräne Ich .....</b>	<b>213</b>
Den eigenen Weg gehen .....	213
Loslassen lernen .....	221
Mit Ecken und Kanten .....	228
<b>14. Schlussimpuls .....</b>	<b>235</b>
Literatur .....	237
Stéphane Etrillard .....	239