

Inhaltsverzeichnis

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

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