

INHALT

| | |
|---|----------------|
| 1. ACHTSAMKEIT: NIMM WAHR, WAS IST!..... | 9 |
| Druck von außen | 20 |
| Arbeitswelt..... | 21 |
| Beziehungswelt | 37 |
| Äußerlichkeiten | 58 |
| Persönlichkeitsentwicklung | 70 |
| Freizeitgestaltung..... | 82 |
| 2. ERKENNTNIS: VERSTEHE, WAS IN DIR PASSIERT! | 95 |
| Druck im Inneren | 96 |
| 3. AKZEPTANZ: NIMM AN, WAS SICH DIR ZEIGT!..... | 123 |
| Die Folgen | 135 |
| 4. LOSLASSEN: LASS DIE GEFÜHLE RAUS! | 147 |
| Ängste und Wut | 148 |
| Passivaggressives Verhalten | 151 |
| Angestaute Angst | 164 |
| Nein sagen | 166 |
| 5. TRANSFORMATION: VERÄNDERE DEINE GLAUBENSsätze UND ENTWICKLE NEUE ZIELE!... | 171 |
| Die Bedeutung von Glaubenssätzen | 172 |
| Zielformulierung aus neuen Glaubenssätzen | 178 |
| Kriterien für die Zielformulierung | 183 |

6. RESSOURCEN: NUTZE DEINE HELFERLEIN! 191

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Werte | 192 |
| Potenziale..... | 197 |
| Kompetenzen | 201 |
| Kommunikationsfähigkeit | 202 |
| Konfliktfähigkeit und Resilienz | 204 |
| Lernfähigkeit..... | 206 |
| Einfühlungsvermögen | 207 |
| Ressourcen | 210 |

7. UMSETZUNG: GO FOR IT!..... 211

| | |
|----------------------------------|-----|
| Perfektionismus | 212 |
| Prokrastination | 220 |
| Vermeidungsbeschäftigungen | 229 |
| Die Vergebung..... | 244 |

WORTE ZUM SCHLUSS ... 249

IN EIGENER SACHE 253