

# INHALT

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

<b>6. RESSOURCEN: NUTZE DEINE HELFERLEIN! .....</b>	<b>191</b>
Werte .....	192
Potenziale.....	197
Kompetenzen .....	201
Kommunikationsfähigkeit.....	202
Konfliktfähigkeit und Resilienz .....	204
Lernfähigkeit.....	206
Einfühlungsvermögen .....	207
Ressourcen .....	210
<b>7. UMSETZUNG: GO FOR IT!.....</b>	<b>211</b>
Perfektionismus .....	212
Prokrastination .....	220
Vermeidungsbeschäftigungen .....	229
Die Vergebung.....	244
<b>WORTE ZUM SCHLUSS ... .....</b>	<b>249</b>
<b>IN EIGENER SACHE .....</b>	<b>253</b>