

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung: Hinfallen, Krone liegen lassen, Haare zerzausen und das Leben rocken	7
Kapitel 1 Vom Fallen und Aufstehen	11
1.1. Flamenco–das war mein Leben!	11
1.2. Vom Fallen	13
1.3. Vom Aufstehen	16
Kapitel 2 Aus der Krise in die innere Stärke	23
2.1. Krise, Trauma oder Depression? Die Unterschiede	23
2.2 Innere Stärke: Die Fähigkeit, wieder aufzustehen	26
Kapitel 3 Die sieben Schritte in deine innere Stärke	29
3.1. Schritt 1–Vertrag mit dir selbst	31
3.1.1. Klarheit finden	32
3.1.2. Das Rad des Lebens	34
3.2. Schritt 2–Deine Vision	38
3.2.1. Erlaube dir, groß zu denken!	42
3.2.2. Für jeden Lebensbereich eine Vision	44
3.2.3. Füttere Dein Unterbewusstsein: Dein Visionboard	45
3.2.4. Schreibe dein eigenes Drehbuch	47
3.3. Schritt 3–Dein Ziel	48
3.3.1. Warum ein Ziel Dich nach vorne bringt	49
3.3.2. Die SMART-Formel–Lass es rocken!	52
3.4. Schritt 4–Dein Masterplan	58
3.4.1. Jetzt geht es an die Umsetzung	59
3.4.2. Deine Gewohnheiten bestimmen deine Zukunft	60
3.4.3. Erschaffe deine Erfolgsroutine	62
3.4.4. Der Weg zum Ziel–Rendezvous mit dem Gipfel	65

3.5. Schritt 5–Du schaffst das! Deine Ressourcen	69
3.5.1. Erinnere dich! Deine Stärken und Fähigkeiten	71
3.5.2. Deine Werte	72
3.5.3. Dein starkes Warum	74
3.5.4. Liebesbrief an dich selbst	76
3.5.5. Folge der Freude	77
3.6. Schritt 6–Dein Morgenritual	80
3.6.1. Die ersten zehn Minuten gehören dir	81
3.6.2. Den Schweinehund überwinden	82
3.6.3. Komm in Bewegung!	83
3.6.4. Deine starke Intention	85
3.7. Schritt 7–Widerstände überwinden	87
3.7.1. Loslassen, was dich beschwert	89
3.7.2. Opferitis	90
3.7.3. Aufschieberitis	91
3.7.4. Triff deine starke Wahl	92
Kapitel 4 Extras für dich	95
4.1. Materialien zum Download	95
4.2. Mit mir arbeiten	95
Über die Autorin	97
Danksagung	99