

# **Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort von André Lüthi</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>Wie ich zum mutigen Angsthasen wurde</b> . . . . .	<b>11</b>

## **Teil I ANGST – Eintauchen**

<b>1. Ängste – alltäglich und doch tabu</b> . . . . .	<b>19</b>
<b>2. Wo sitzt die Angst? – Schmerzpunkte identifizieren</b> . . . . .	<b>35</b>
<b>3. Warum Mut nicht das Gegenteil von Angst ist</b> . . . . .	<b>53</b>
<b>4. Wake-up-Call – Zeit zum Eintauchen</b> . . . . .	<b>69</b>

## **Teil II HANDELN – Entschlossen durchtauchen**

<b>5. Der Schrei nach Veränderung – Weg von oder hin zu?</b> . . . . .	<b>85</b>
<b>6. Tabula rasa – Was ist uns wirklich wichtig?</b> . . . . .	<b>101</b>
<b>7. Welcher Durchtauch-Typ sind Sie? – Passende Gewässer schaffen</b> . . . . .	<b>123</b>
<b>8. Die Mut-Formel – Vier Schlüsselfaktoren für mutvolle Ziele</b> . . . . .	<b>145</b>
<b>9. Action! – Der erste Schritt ist entscheidend</b> . . . . .	<b>165</b>

## **Teil III MUT – Auftauchen**

<b>10. Luftreserven sicherstellen – mutvoll vertrauen und konsequent dranbleiben</b> . . . . .	<b>183</b>
<b>11. Innovative Erfolgswege – Rendezvous mit der Zukunft</b> . . . . .	<b>203</b>
<b>12. Mehr Mut, Mensch!</b> . . . . .	<b>221</b>

<b>Dank</b> . . . . .	<b>229</b>
<b>Über den Autor</b> . . . . .	<b>231</b>
<b>Literatur- und Quellenennachweis</b> . . . . .	<b>233</b>
<b>Mehr Mut?</b> . . . . .	<b>237</b>