

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von André Lüthi	7
Wie ich zum mutigen Angsthasen wurde	11

Teil I ANGST – Eintauchen

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

Teil II HANDELN – Entschlossen durchtauchen

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

Teil III MUT – Auftauchen

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

Dank	229
Über den Autor	231
Literatur- und Quellennachweis	233
Mehr Mut?	237