

INHALT

Vorwort 7

Einstimmung 11

1 Selbstreflexion – Eintauchen in unsere Gedanken- und Gefühlswelt 39

2 Fokussierung – Weltanschauung und Werte als Basis für unsere Entscheidungen 91

3 Konzentration – Wirken und Handeln ohne Ablenkungen 135

4 Entscheidungsfreude – Orientierung an den Weggabelungen des Lebens 165

5 Tatkraft – Mehr Leichtigkeit bei der Kommunikation und Umsetzung von Plänen 199

Ein Credo für das Leben 239

Dank 243

Zum Weiterdenken und Weitermachen 244

Anmerkungen 248

Über den Autor 254