

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