

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Teil 1   | 9  |
| Kurze Einleitung   |    |
| Teil 2   | 15 |
| Richten Sie Ihr Augenmerk<br>in erster Linie auf sich selbst |    |
| Teil 3   | 19 |
| Mein eigenes Leben beschreiben                               |    |
| Teil 4   | 27 |
| Mit der eigenen Biografie beginnen                           |    |
| Teil 5   | 34 |
| Mit der Krise-Chancen-Methode<br>beginnen                    |    |
| Teil 6   | 39 |
| Prognosen für die Zukunft                                    |    |
| Teil 7   | 43 |
| Die Krise-Chancen-Methode<br>in der Anwendung                |    |
| Teil 8   | 47 |
| Erfahren Sie noch mehr<br>über sich selbst                   |    |

|  |    |
|--|----|
| Teil 9   | 53 |
| Einsicht ist der beste<br>Weg zur Besserung        |    |
| Teil 10  | 57 |
| Das Leben ist ein Konstrukt                        |    |
| Teil 11  | 60 |
| Die Knackkurven in unserem Leben                   |    |
| Teil 12  | 66 |
| Erfahren Sie über sich<br>so viel wie nur möglich  |    |
| Teil 13  | 71 |
| Nur 10 % beeinflussen<br>das Leben massiv          |    |
| Teil 14  | 77 |
| Schreiben Sie Ihr eigenes<br>Krise-Chancen-Journal |    |
| Teil 15  | 82 |
| Am Ende: Geben Sie niemals auf                     |    |