

Inhalt	
Teil 1	9
Kurze Einleitung	
Teil 2	15
Richten Sie Ihr Augenmerk 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 beginnen	
Teil 6	39
Prognosen für die Zukunft	
Teil 7	43
Die Krise-Chancen-Methode in der Anwendung	
Teil 8	47
Erfahren Sie noch mehr über sich selbst	

Teil 9	53
Einsicht ist der beste 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 so viel wie nur möglich	
Teil 13	71
Nur 10 % beeinflussen das Leben massiv	
Teil 14	77
Schreiben Sie Ihr eigenes Krise-Chancen-Journal	
Teil 15	82
Am Ende: Geben Sie niemals auf	