

INHALT

Einleitung	9
----------------------	---

Warum eine Auszeitwoche?	15
---	-----------

So können Sie den Auszeit-Begleiter praktisch nutzen!	17
--	----

TEIL 1

SINN SUCHEN - IHRE AUSZEIT VORBEREITEN	27
---	-----------

Der Wert der Sinnkrise - Den Unsinn zulassen und sich mit der eigenen Bestimmung versöhnen	29
---	-----------

Die Frage nach dem Sinn	32
-----------------------------------	----

Der notwendige Fall in die Krise	36
--	----

Be-Sinn-ung führt zur Umkehr	44
--	----

Rückkehr zum Sinn	46
-----------------------------	----

Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit	48
---	----

Berufung und Vision - Wie Sie die Quelle der Lebensfreude öffnen	51
---	-----------

Freude durch glückliches Gelingen	54
---	----

Schritte zum inneren Glück	62
--------------------------------------	----

Mit kontemplativem Denken zur Lebensfreude	67
Work-Life-Sense:	
Ein Impuls für mehr Herz im Beruf	70
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit	74

Eine spirituelle Auszeit – Gehen Sie den Weg

mit ganzem Herzen	77
Pilgerweg zur Achtsamkeit	79
Mut zur Dankbarkeit	84
Das Gesetz der Liebe	85
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit	91

TEIL 2

SINN FINDEN – IHREN KOMPASS NUTZEN	93
---	-----------

Die Auseinandersetzung wagen – Auszeittag zur

Versöhnung mit dem bisherigen Weg	95
Ein Kurs im Annehmen	100
Was ist der Sinn einer Kloster-Auszeit?	101
Fantasieübung für den Start	102
Erster Arbeitsschritt:	
Hindernisse und Zweifel benennen	105
Zweiter Arbeitsschritt:	
Wurzelbarrieren erkennen	106
Dritter Arbeitsschritt:	
Das zentrale Problem teilen	144
Vierter Arbeitsschritt:	
Herzenswunsch übergeben	145

Wege zur Freude – Auszeittag zur Stärkung	
des Vertrauens auf Ihr Potenzial	155
Kurs im Danken	156
Erster Arbeitsschritt:	
Dankbarer Rückblick	157
Zweiter Arbeitsschritt:	
Wesenskern identifizieren	162
Dritter Arbeitsschritt:	
Interessensfelder bestimmen	172
Vierter Arbeitsschritt:	
Avatar bestimmen	177

Wege zur Inspiration – Auszeittag für mehr	
Wohlergehen im Beruf	191
Kurs im Wohlfühlen	193
Erster Arbeitsschritt:	
Magischer Gefühlsfaden	196
Zweiter Arbeitsschritt:	
Ideales Bild	206
Dritter Arbeitsschritt:	
Königsweg des Herzens	214
Vierter Arbeitsschritt:	
Visionsmanifest	220

TEIL 3

SINN LEBEN - IHRE BERUFLICHE

NEUORIENTIERUNG 229

Einsteigen statt Aussteigen - Machen Sie

Ihre Berufung möglich 231

Erster Tipp:

Trainieren Sie sich in Hingabe 237

Zweiter Tipp:

Nutzen Sie die Wirkkraft der Konzentration 241

Dritter Tipp:

Fragen führen zu Ihrer Idee 248

Vierter Tipp:

Werden Sie zum Unternehmer Ihres Lebens 256

Dank 263

Anmerkungen 265