

# INHALT

Einleitung . . . . .	9
<b>Warum eine Auszeitwoche? . . . . .</b>	<b>15</b>
So können Sie den Auszeit-Begleiter praktisch nutzen! . . . . .	17
<b>TEIL 1</b>	
<b>SINN SUCHEN – IHRE AUSZEIT VORBEREITEN . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Der Wert der Sinnkrise – Den Unsinn zulassen und sich mit der eigenen Bestimmung versöhnen . . . . .</b>	<b>29</b>
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
<b>Berufung und Vision – Wie Sie die Quelle der Lebensfreude öffnen . . . . .</b>	<b>51</b>
Freude durch glückliches Gelingen . . . . .	54
Schritte zum inneren Glück . . . . .	62

Mit kontemplativem Denken zur Lebensfreude . . . . .	67
<b>Work-Life-Sense:</b>	
Ein Impuls für mehr Herz im Beruf . . . . .	70
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit . . . . .	74
<b>Eine spirituelle Auszeit – Gehen Sie den Weg</b>	
<b>mit ganzem Herzen . . . . .</b>	77
Pilgerweg zur Achtsamkeit . . . . .	79
Mut zur Dankbarkeit . . . . .	84
Das Gesetz der Liebe . . . . .	85
Impulsfragen vor dem Start in die Auszeit . . . . .	91
<b>TEIL 2</b>	
<b>SINN FINDEN – IHREN KOMPASS NUTZEN . . . . .</b>	93
<b>Die Auseinandersetzung wagen – Auszeittag zur</b>	
<b>Versöhnung mit dem bisherigen Weg . . . . .</b>	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

<b>Wege zur Freude – Auszeittag zur Stärkung</b>	
<b>des Vertrauens auf Ihr Potenzial</b>	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
<b>Wege zur Inspiration – Auszeittag für mehr</b>	
<b>Wohlergehen im Beruf</b>	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**

<b>Einsteigen statt Aussteigen - Machen Sie Ihre Berufung möglich . . . . .</b>	<b>231</b>
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