

INHALT

Leseanleitung und ein »Warnhinweis«	4
-----------------------------------------------	---

Teil 1

Ziele im Weg	7
Warum Ziele Quatsch sind	8
Schiefe Meme	12
Korrelationen, Brüche und Alibis	18
Planungsfehler, Persönlichkeiten und Zufälle	24
Chancenblindheit und Opportunitätskosten	31
Glücksfallen, Sackgassen und falscher Optimismus	39
Der Ziele-Kompass: Sinn, Weg, Ziel	46
Chaos, Krise, Ablenkung und Flow	55

Teil 2

Finde dich selbst	65
Avatar in der Matrix	66
Persönlichkeitstypen: Verhalten, Stärken, Schwächen	80
Emotionale Motoren: Glück, Werte, Energie	95
Wunden, Knoten, Süchte	117
Erweitere dein Bewusstsein	144
Wollen, können, sollen: Wofür bist du gemeint?	166

Teil 3

Geh deinen Weg	182
Innere Programme: Gedanken, Rezepte, Reflexe	183
Spuren im Schnee: Routinen und Abenteuer	195
Komfortzonen, Ängste und Bonsaibäume	207
Das Lebensrad	220
Follow the Flow: Annehmen, vertrauen, loslassen	233
Achtsamkeit: Chillen, reflektieren, entscheiden	237

Teil 4

Erreiche deine Ziele	244
Ziele und Produktivität: Schaffen und erschaffen	245
Erfolg hat drei Buchstaben: TUN!	252
Die richtige Richtung	259
Energie: Wie du richtig Gas gibst	263
Nutze deine Zeit – oder auch nicht	270
Kein Gedöns!	274
Das Leben wachsen lassen	281

Anhang	286
---------------------	-----

Literatur- und Videohinweise sowie Quellen zum Kapitel »Erweitere dein Bewusstsein«	286
Über den Autor	287
Impressum	288