

# INHALT

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

## Teil 1

|  |    |
|--|----|
| <b>Ziele im Weg</b> . . . . .                              | 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

|  |     |
|--|-----|
| <b>Finde dich selbst</b> . . . . .                       | 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**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Geh deinen Weg</b> .....                           | 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**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Erreiche deine Ziele</b> .....                      | 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 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Anhang</b> .....  | 286 |
| Literatur- und Videohinweise sowie Quellen<br>zum Kapitel »Erweitere dein Bewusstsein« ..... | 286 |
| Über den Autor .....   | 287 |
| Impressum .....  | 288 |