

Inhalt

Herzlich willkommen zur Reise deines Lebens 5

Teil 1 Was bedeutet Erfolg? 10

Wie meine Unsicherheit mich nach Geld,
Einfluss und Gedöns streben ließ 15

Erfolg ist ein Gefühl, das du bestimmst 19

Was will ich nicht? 22

Die Gewohnheitsfalle: Passt das noch? 22

Die Vergleichsfalle: Will ich das für mich
oder weil andere das so machen? 27

Mein Rock Bottom: was mich zum Umdenken
und Handeln brachte 29

Will ich das oder brauche ich das? 40

Der große Unterschied zwischen brauchen
und wollen 41

Wenn alles möglich wäre, was würdest du wollen? 48

Wie ich begann, groß zu denken 51

Teil 2 Das richtige Lebensgefühl bestimmst nur du 59

Leben bedeutet lernen 60

Mit emotionalen Tiefschlägen umgehen 62

Schwierige Gefühle müssen da sein dürfen 62

Gefühlen Raum geben, wenn du den Raum hast 67

Die Balance zwischen Abenteuer und Sicherheit finden 75

Gib dir die Sicherheit, die du brauchst,
um frei zu sein 76

Schaffe dir dein eigenes Sicherheitsnetz 79

Es gibt keine absolute Sicherheit,
die braucht aber auch niemand 81

Das eigene Maß zwischen Nähe und Autonomie finden	88
Allein sein ist eine Entscheidung	89
Wie hoch ist dein Bedürfnis, gebraucht zu werden?	90
Wie du dein Maß zwischen Nähe und Autonomie finden kannst	92
Die Mitte zwischen Dankbarkeit und Stolz	96
Du musst nicht für alles dankbar sein	100
Perspektivwechsel: statt dankbar auch mal stolz sein	102
Deine Balance ist der Schlüssel zu einem guten Lebensgefühl	106
 Teil 3 Mehr als nur Spuren im Sand	 109
Wie mir meine Verantwortung für meine Energie bewusst wurde	112
Erst wenn es dir gut geht, kannst du anderen guttun	113
 Teil 4 Der Blick in den Rückspiegel und der Blick nach vorn	 122
Ziele und Träume finden	123
Wie ich zu meinem Traum vom Buchschreiben kam	126
Träume und Ideen sind zum Probefahren da	129
Lass dich von anderen inspirieren und unterstützen	132
Ich glaube an dich!	133
 Teil 5 Jetzt bist du dran	 139
Such dir deine Reisecrew	142