

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
Gefühlten 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