

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Brief 1: „Burn out“	11
Brief 2: Selbstarchäologie als Ich-Arbeit	15
Brief 3: Die Banalität unserer Ich-Zustände.....	25
Brief 4: „Ich übernehme die Verantwortung!“	37
Brief 5: „Ich experimentiere mit meinen Beobachtungsgewohnheiten!“	53
Brief 6: „Mit mir nicht!“	61
Brief 7: „Ja, aber!“	71
Brief 8: Die Suche nach dem persönlichen Referenzpunkt.....	83
Brief 9: „Macht macht nichts!“	91
Brief 10: „Sich selbst besiegen“	105
Literatur	117
Methoden-ABC (Selbstcoaching-Tools)	123
Der Autor.....	173