

Inhaltsverzeichnis

Wegrecherchen

Erste Etappe – Was erwartet mich?	3
Leseanleitung – Buffet oder à la Carte?	3
Was Sie geboten bekommen	3
Wie Sie den Inhalt zu sich nehmen können	4
Willkommen am Wendepunkt!	5
Einleitung – auf geht's	5
Zweite Etappe – Standortbetrachtung	7
Der Wendepunkt – das unbekannte Wesen	8
Wendepunkte unter der Lupe	8
Typisch Wendepunkt!	10
Wendepunktarten	12
Entscheidungen – 1,2,3 go!	15
Prozess Teil 1: Wo stehen Sie?	15
Prozess Teil 2: Schließen Sie ab!	18
Prozess Teil 3: Gehen Sie los!	20
Fehlentscheidungen	20
Sicherheit – Umgang mit drei Unbekannten	22
Wissen	22
Vertrauen	26
Maßstäbe	28
Ist-Analyse: Worum geht es eigentlich?	30
Thema und Standort	31

Schlüsselfaktoren	32
Weggefährten	34
Motivation – was uns antreibt und glücklich macht	36
Extrinsische oder intrinsische Motivation?	37
Motive – die Quelle unserer Bedürfnisse	39
Unsere Motiven auf der Spur – Ihr privater Krimi	39
Ihr persönlicher Motivsteckbrief	40
Bestandsaufnahme – leere, volle und überlaufende Gläser	43
Unsere Motivstruktur – ein Partner fürs Leben	44
Motive wirken überall	45
 Dritte Etappe – Selbstbetrachtung	 47
Selbstreflexion – me, myself and I	47
Innere Stimmen	48
Angst	49
Angst aus der Vergangenheit	50
Angst aus Prinzip	51
Angst aus emotionaler Abhängigkeit	54
Angst vor dem Ungewissen	54
Bauchgefühl	56
Bauchgefühl aus biologischer Perspektive	57
Bauchgefühl aus gesellschaftlicher Perspektive	58
Das innere Team	59
Inneres Team – Teambesprechung	59
Inneres Team – Spieltaktik	61
Schuld	62
Wer hat sie und wen interessiert das?	62
Meine Schuld – Deine Schuld?	62
Nicht schuldig in allen (Wende-)Punkten!	63
Mein Weg – meine Entscheidung – meine Verantwortung	65
Hätte, wäre ... über nutzlose Konjunktive	66
Wäre ich doch nicht...	66
Hätte ich doch...	68
Hier und jetzt	68
Einfluss sozialer Normen und Werte	69
Befestigte Wege, Trampelpfade oder Cross Country?	70
Welchen Weg gehen Sie?	71
Glaubenssätze – Unsere Kindheit begleitet uns	74
Minderjährige am Wendepunkt – das innere Kind geht mit	75

Vierte Etappe – Leben	79
Körper und Seele	79
Unser Freund das Symptom	79
Das Gesetz der Resonanz	80
Im Dialog mit dem Symptom – Hören Sie zu!	82
Innere Konflikte – Delegieren geht nicht!	84
Wendepunktklassiker	86
Ein Blick ins Leben	86
Kinder – ein Dauerwendepunkt	86
Loslassen – Die Aufgabe der ersten Hälfte	88
Noch mehr loslassen – Die Aufgabe der zweiten Hälfte	91
Ruhestand – der unterschätzte Wendepunkt	94
Endlich Zeit! – Unendlich Zeit!	95
Sinn los! – Aus der Rolle gefallen	95
Neue Rolle – neuer Sinn	99
Schulabschluss – der überschätzte Wendepunkt	100
Berufung ade – von göttlicher Rangfolge und sozialem Status	100
Aus der Schule ins Leben – wer will ich sein? Wo passe ich rein?	102
Private Trennung – der (un)angenehme Wendepunkt?	105
Denke ich an Trennung, denke ich an...scheitern	106
...gute Zeiten – schlechte Zeiten – andere Zeiten	107
...Verlust	110
...Verantwortung	111
...Kinder	112
...Schlechte Aussichten – schöne Aussichten – neue Aussichten	113
...Selbstwert	114
Freiheit...	115
Zum Ende ein Anfang	116
Das Leben ist schön	118
Meine Einsicht prägt die Aussicht	118
Meine Wahl	119
 Fünfte Etappe Mitreisende	 121
Soundtrack	121
Songbook zur Reise	121
Reisenotizen	122
Ihr Wendepunktführer im Schnelldurchlauf	122
Personal Coaching	127
Ihr persönlicher Travel Guide	127

Bereit für die Praxis

Trainingscamp	131
Übungen für Ihre Reise	131
Mein Thema – Worum geht es genau?	132
Status-quo-Analyse – Schlüsselfaktoren am Wendepunkt	133
Systembrettübung – mein Thema dreidimensional betrachtet	135
Die Rubikon Übung – In welcher Entscheidungsphase bin ich?	136
Jetzt und später – Entscheidungskonsequenzen	137
Schwarz-Weiß-Grau – mein persönlicher Fokus-Check	138
Motivcheck – was ich will und brauche	139
Die Wasserglasmethode – Bestandsaufnahme meiner Motive	141
Achtsame Wahrnehmung – vom Ereignis zu meiner Reaktion	142
Zeitreise – auf den Spuren meiner Vergangenheit	144
Mannschaftsaufstellung – mein inneres Team	145
Was lasse ich (nicht) los? Verlustängste erkennen und reduzieren	146
Hier und jetzt – Entscheidungen abschließen	147
Personal-SWOT – mein Wendepunkt ökonomisch betrachtet	148
Versteckspiel mit dem inneren Kind – Glaubenssätze finden	150
Das innere Kind stärken – Glaubenssätze neutralisieren	151
Interview mit Symptomen – mein Körper als Wegweiser	152
Die Arena vergrößern (Johari light) – Kommunikation leicht gemacht	154
Think positive – die drei Tageshochs	155
 Letzte Etappe – die Schatzkarte	 157
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – wie alles zusammen läuft und zusammenläuft	157
 Literatur	 161