

# Inhalt

.....

Anmerkung des Autors .....	11
Einleitung .....	13

## I. Akt

### Wie man ein erfülltes Leben führt

1 Das Opfer, der Bösewicht, der Held und der Ratgeber: Die vier Rollen, die wir im Leben spielen .....	19
2 Ein Held akzeptiert seine Selbstwirksamkeit.....	36
3 Ein Held wählt ein sinnerfülltes Leben.....	50
4 Welche Elemente sind notwendig, damit eine Person sich verwandelt? .....	72
5 Ein Held weiß, was er will .....	84
6 Ein morgendliches Ritual, das Ihre Geschichte lenkt und leitet .....	101

## II. Akt

### Erstellen Sie Ihren Lebensplan

7 Eine Grabrede lässt Sie auf Ihr Leben zurückschauen, noch bevor es vorbei ist .....	111
8 Eine gute Grabrede erzählt davon, wen und was der Held geliebt hat.....	124
9 Eine gute Grabrede hilft Ihnen, erzählerische Zugkraft aufzubauen .....	139
10 Schreiben Sie Ihre Grabrede .....	152
11 Was sind Ihre lang- und kurzfristigen Visionen?.....	165
12 Ein Held erledigt die Dinge .....	183
13 Der <i>Held in eigener Mission</i> -Tagesplaner.....	193
14 Die wichtigste Figur .....	208
15 Die Geschichte geht immer weiter.....	218

## III. Akt

### Ihr Lebensplan und Tagesplaner

\*\*\*\*\*

Über den Autor .....	237
Index .....	239