

# Inhalt

Vorwort Tatjana .....	7
Vorwort Claudia .....	9
Für wen dieses Buch geschrieben ist und was es bietet .....	13
Der Aufbau des Buches .....	17
<b>Teil I: Was es bedeutet, selbstbestimmt zu sein .....</b>	<b>19</b>
Grenzen der Selbstbestimmung .....	23
Wieso wir handeln, wie wir handeln .....	26
Der Preis der Selbstbestimmung .....	34
Welches Selbst bestimmt? .....	44
Wann bin ich authentisch? .....	65
<b>Teil II: Wo stehen Sie, und wo wollen Sie hin? .....</b>	<b>73</b>
Überblick und Ausblick über Ihr Leben .....	78
Innere Anteile: Wer Sie alles sind .....	86
Interessen und Kompetenzen entdecken .....	101
Echte Bedürfnisse erkennen und erfüllen .....	115
Der innere Wertekompass .....	142
Sinn und Bedeutsamkeit als Schlüssel zur Authentizität .....	168
Mit eigenen und fremden Erwartungen umgehen .....	172
<b>Teil III: Selbst in Führung gehen .....</b>	<b>227</b>
Wie Sie sich selbst gut regulieren .....	230
Ihr Selbstbestimmungsprojekt .....	243

Zu guter Letzt .....	263
Danksagung .....	267
Anhang .....	269
Übungsverzeichnis .....	269
Mein Selbstbestimmungsprojektplan .....	270
Anmerkungen .....	272