

Inhaltsverzeichnis

Einleitung – »richtig starten« 7

Schritt eins – »Ziele setzen« 13

Thesen zu »Ziele setzen« 16

Methoden und Techniken 25

Unser Feedback – »Besser ein kleines Ziel als gar kein Ziel!« 43

Schritt zwei – »Entscheidungen treffen« 47

Thesen zu »Entscheidungen treffen« 50

Methoden und Techniken 64

Unser Feedback – »Die Miete muss gezahlt werden!« 96

Schritt drei – »das Tun angehen« 99

Thesen zu »das Tun angehen« 102

Methoden und Techniken 114

Unser Feedback – »Fehler zu machen, macht erst so richtig erfolgreich!« 164

Schritt vier – »von mir selbst lernen!« 167

Thesen zu »von mir selbst lernen« 170

Methoden und Techniken 182

Unser Feedback – »Paddeln kann jeder, aber richtig Paddeln muss man lernen!« 195

Schluss – »richtig durchstarten« 199

Literaturhinweise 206