

# Inhaltsverzeichnis

## Teil 1: Lebensentwürfe coachen mit dem 6E-Modell

**Einführung** 8

**Das 6E-Modell** 10

**Die sechs Phasen des 6E-Modells** 14

## Teil 2: Tools und Übungen zu den sechs Phasen

### Phase 1: Entdecken 22

Quick-Check 22

Mobile of Life® 28

Glücksmatrix 42

Mood World 50

Mood Journal 56

Innere Anteile 62

### Phase 2: Erkennen 71

Quick-Check 71

House of Life 76

Purpose of Life 84

Werte und Lebensgestaltung 89

What Happened 98

### Phase 3: Erfinden 108

Quick-Check 108

Inner Journey 113

Life Cluster 117

Life Puzzle 123

My Future Me 128

## **Phase 4: Entscheiden 132**

Quick-Check 132  
Auf allen Stühlen 138  
Timeskip 144  
All in 149  
Growing Life 152  
Inspirationskreis 158  
You Choose 163

## **Phase 5: Entwickeln 168**

Quick-Check 168  
Life Design Mix 174  
Micro-Transformation 181  
3-Sektoren-Modell 184  
Way to Live 190  
Mit dem Körper 196

## **Phase 6: Erleben 201**

Quick-Check 201  
Leben erleben 206  
Weniger »mehr« 211  
Enjoying 216

## **Teil 3: Anhang**

### **Online-Materialien 222**

### **Über die Autorin 223**

### **Literaturempfehlungen 224**