

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