

# INHALT

<b>STARTPUNKT</b> .....	<b>9</b>
<b>REISEVORBEREITUNGEN</b> .....	<b>13</b>
Lerne deinen Reisebegleiter kennen .....	13
Ein Rucksack voller nützlicher Tools .....	18
Warum möchtest du dich auf den Weg machen? .....	22
Und auf einmal war es still .....	24
Auf unbekanntem Terrain .....	29
Achtsamkeit, Selbstführung und der innere Kompass ...	35
<b>ERSTE WEGSTRECKE: ACHTSAMKEIT</b> .....	<b>39</b>
Ankommen im Hier und Jetzt .....	40
Die Aufmerksamkeit trainieren .....	47
Den Atem beobachten .....	52
Sich selbst wahrnehmen .....	57
Achtsamkeit im Alltag .....	64
Sitzen und beobachten .....	70
Die innere Haltung .....	76
Die Kraft der Morgenroutine .....	81
Achtsamkeit in der Arbeitswelt .....	89
Achtsame Führung .....	97
Sackgassen .....	102
Vom TUN zum SEIN .....	107

## **ZWEITE WEGSTRECKE: SELBSTFÜHRUNG ..... 112**

Von der Kunst, sich selbst zu führen .....	113
Ein erstrebenswertes Zukunftsbild .....	119
Der nächste kleine Schritt .....	128
Raus aus der Komfortzone .....	133
Von Herausforderungen und Fehlritten .....	137
Selbstwirksamkeit und die eigenen Ressourcen .....	145
Selbstfürsorge .....	153
Sackgassen .....	162
Vom Autopiloten in den Fahrersitz .....	167

## **DRITTE WEGSTRECKE: DER INNERE KOMPASS ..... 174**

Die Stimme aus dem Off .....	175
Die Verbindung zum eigenen Körper .....	176
Vom Denken und seinen Grenzen .....	182
Es gibt keine schlechten Emotionen .....	187
Bedürfnisse und Selbstverwirklichung .....	194
Was lässt dich aufblühen? .....	200
Sackgassen .....	206
Von der Angst zur Liebe .....	212

## **ABSCHIED ..... 219**

Danke .....	222
Endnoten .....	224
Stichwortverzeichnis .....	227
Über deinen Reiseführer .....	231