

INHALT

STARTPUNKT	9
REISEVORBEREITUNGEN	13
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
ERSTE WEGSTRECKE: ACHTSAMKEIT	39
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