

# INHALT

<b>Vorwort: Sie sind einzigartig!</b> .....	<b>5</b>
<b>Individuelle Persönlichkeit – die sichere Basis</b> .....	<b>7</b>
Übung: Was hat mich geprägt? .....	10
<b>Wünsche, Träume und Ziele</b> .....	<b>11</b>
Reflexion: Standortbestimmung .....	13
Übung: Wo will ich hin? .....	14
<b>Vom Traum zum Ziel</b> .....	<b>15</b>
Übung: Ziele setzen .....	17
<b>Positive und negative Eigenschaften</b> .....	<b>18</b>
Übung: Wie bin ich aufgestellt? .....	20
Reflexion: Stärken stärken .....	21
Reflexion: Meine Schattenseite .....	22
<b>Einblicke in Selbst- und Fremdbild</b> .....	<b>23</b>
Übung: Meine blinden Flecke .....	26
<b>Der innere Kompass</b> .....	<b>27</b>
Übung: Meine bevorzugte Haltung .....	30
Übung: Meine Energiequellen .....	33
<b>Souverän und selbstbewusst auftreten</b> .....	<b>34</b>
Übung: Mit der richtigen Körpersprache zum Erfolg .....	36

<b>Sich selbst besser verstehen</b> .....	<b>39</b>
<b>Das Eltern-Ich</b> .....	<b>41</b>
Übung: Was hat mich geprägt? .....	43
<b>Glaubenssätze steuern uns ein Leben lang</b> .....	<b>44</b>
Reflexion: Negative Glaubenssätze verändern in 4 Schritten .....	46
<b>Das Kind-Ich</b> .....	<b>49</b>
Übung: Meine Wunschliste .....	52
Reflexion: Anpassungsspeicher leeren .....	53
<b>Das Erwachsenen-Ich</b> .....	<b>54</b>
Reflexion: Meine Ich-Zustände .....	56
<b>Spiele der Erwachsenen</b> .....	<b>57</b>
Reflexion: Welche Rolle spiele ich? .....	60
<b>Raus aus dem Spiel – rein in die klare Kommunikation!</b> .....	<b>61</b>
<b>Veränderungen angehen – nur Mut!</b> .....	<b>62</b>
<b>Nachwort: Los geht's!</b> .....	<b>63</b>