

INHALT

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

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