

Inhaltsverzeichnis

Teil 01

Sich stimmig führen – im Einklang mit dem Inneren 7

Im vollen Alltag auf die innere Stimme hören	8
In drei Schritten stimmige »Antworten« in sich finden	16
Stimmige Ausschläge des inneren Navis erkennen	25
Die entdeckerfreudige Focusing-Haltung entscheidet	33
Erkennen, dass die Antwort richtig ist (Felt Shift)	42
Anwendungsmöglichkeiten von Speed-Focusing	43
Test: Was stimmt (nicht) in deinem Leben und was möchte noch lebendig werden?	45
Stimmige Ziele mit Körperintelligenz aufspüren	53

Teil 02

Speed-Focusing im vollen Alltag anwenden – eine Erkundungsreise 59

Stimmige und lebendige Selbstführung	60
Die Signale des inneren Navis erkennen und entschlüsseln	90
Eine stimmige Balance finden	125
Stimmige Entscheidungen treffen	180
Stimmige Selbstentfaltung – den eigenen Weg finden	202

Teil 03

Spielend leichte Umsetzung für vielfältig Engagierte 217

Wie dir die Integration in den Alltag einfach gelingt	218
Sieben Möglichkeiten, stimmige »Antworten« zu finden	222

Teil 04 Anhang 223

Danksagung 224

Die Autorin 225

Literaturverzeichnis 226