

# 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 entdeckerefreudige 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