

# Inhaltsverzeichnis

## Wegrecherchen

<b>Erste Etappe – Was erwartet mich?</b> .....	3
Leseanleitung – Buffet oder à la Carte? .....	3
Was Sie geboten bekommen .....	3
Wie Sie den Inhalt zu sich nehmen können .....	4
Willkommen am Wendepunkt! .....	4
Einleitung – auf geht's .....	4
<b>Zweite Etappe – Standortbetrachtung</b> .....	7
Der Wendepunkt – das unbekannte Wesen .....	7
Wendepunkte unter der Lupe .....	7
Typisch Wendepunkt! .....	10
Wendepunktarten .....	11
Entscheidungen – 1,2,3 go! .....	14
Prozess Teil 1: Wo stehen Sie? .....	14
Prozess Teil 2: Schließen Sie ab! .....	18
Prozess Teil 3: Gehen Sie los! .....	19
Fehlentscheidungen .....	20
Sicherheit – Umgang mit drei Unbekannten .....	21
Wissen .....	21
Vertrauen .....	25
Maßstäbe .....	27

Ist-Analyse: Worum geht es eigentlich? . . . . .	29
Thema und Standort . . . . .	30
Schlüsselfaktoren . . . . .	31
Weggefährten . . . . .	33
Motivation – was uns antreibt und glücklich macht . . . . .	35
Extrinsische oder intrinsische Motivation? . . . . .	36
Motive – die Quelle unserer Bedürfnisse . . . . .	38
Unseren Motiven auf der Spur – Ihr privater Krimi . . . . .	38
Ihr persönlicher Motivsteckbrief. . . . .	40
Bestandsaufnahme – leere, volle und überlaufende Gläser . . . . .	42
Unsere Motivstruktur – ein Partner fürs Leben. . . . .	43
Motive wirken überall . . . . .	44
<b>Dritte Etappe – Selbstbetrachtung.</b> . . . . .	47
Selbstreflexion – me, myself and I . . . . .	47
Innere Stimmen . . . . .	48
Angst . . . . .	49
Angst aus der Vergangenheit. . . . .	50
Angst aus Prinzip . . . . .	51
Angst aus emotionaler Abhängigkeit. . . . .	53
Angst vor dem Ungewissen. . . . .	54
Bauchgefühl . . . . .	56
Bauchgefühl aus biologischer Perspektive . . . . .	56
Bauchgefühl aus gesellschaftlicher Perspektive . . . . .	57
Das innere Team. . . . .	58
Inneres Team – Teambesprechung . . . . .	58
Inneres Team – Spieltaktik . . . . .	61
Schuld . . . . .	62
Wer hat sie und wen interessiert das? . . . . .	62
Meine Schuld – Deine Schuld?. . . . .	62
Nicht schuldig in allen (Wende-)Punkten! . . . . .	63
Mein Weg – meine Entscheidung – meine Verantwortung. . . . .	64
Hätte, wäre ... über nutzlose Konjunktive . . . . .	66
Wäre ich doch nicht. . . . .	66
Hätte ich doch. . . . .	67
Hier und jetzt. . . . .	68
Einfluss sozialer Normen und Werte. . . . .	69
Befestigte Wege, Trampelpfade oder Cross Country? . . . . .	69
Welchen Weg gehen Sie? . . . . .	71

Glaubenssätze – Unsere Kindheit begleitet uns. ....	73
Minderjährige am Wendepunkt – das innere Kind geht mit. ....	74
<b>Vierte Etappe – Leben</b> .....	77
Körper und Seele .....	77
Unser Freund das Symptom .....	77
Das Gesetz der Resonanz .....	79
Im Dialog mit dem Symptom – Hören Sie zu! .....	80
Innere Konflikte – Delegieren geht nicht! .....	82
Wendepunktklassiker .....	84
Ein Blick ins Leben .....	84
Kinder – ein Dauerwendepunkt .....	84
Loslassen – Die Aufgabe der ersten Hälfte .....	86
Noch mehr loslassen – Die Aufgabe der zweiten Hälfte .....	89
Ruhestand – der unterschätzte Wendepunkt. ....	91
Endlich Zeit! – Unendlich Zeit! .....	92
Sinn los! – Aus der Rolle gefallen .....	93
Neue Rolle – neuer Sinn .....	96
Schulabschluss – der überschätzte Wendepunkt .....	98
Berufung ade – von göttlicher Rangfolge und sozialem Status .....	98
Aus der Schule ins Leben – wer will ich sein? Wo passe ich rein? .....	99
Private Trennung – der (un)angenehme Wendepunkt? .....	102
Denke ich an Trennung, denke ich an...scheitern .....	104
...gute Zeiten – schlechte Zeiten – andere Zeiten .....	105
...Verlust .....	107
...Verantwortung .....	108
...Kinder .....	109
...Schlechte Aussichten – schöne Aussichten – neue Aussichten ..	110
...Selbstwert. ....	111
Freiheit.....	112
Zum Ende ein Anfang .....	113
Das Leben ist schön .....	115
Meine Einsicht prägt die Aussicht .....	115
Meine Wahl .....	116
<b>Fünfte Etappe Mitreisende</b> .....	119
Soundtrack. ....	119
Songbook zur Reise .....	119

Reisenotizen .....	120
Ihr Wendepunktführer im Schnelldurchlauf .....	120
Personal Coaching .....	125
Ihr persönlicher Travel Guide .....	125

## **Bereit für die Praxis**

<b>Trainingscamp</b> .....	129
Übungen für Ihre Reise .....	129
Mein Thema – Worum geht es genau? .....	130
Status-quo-Analyse – Schlüsselfaktoren am Wendepunkt .....	132
Systembrettübung – mein Thema dreidimensional betrachtet. ....	134
Die Rubikon Übung – In welcher Entscheidungsphase bin ich? ...	136
Jetzt und später – Entscheidungskonsequenzen .....	137
Schwarz-Weiß-Grau – mein persönlicher Fokus-Check .....	138
Motivcheck – was ich will und brauche .....	140
Die Wasserglasmethode – Bestandsaufnahme meiner Motive .....	142
Achtsame Wahrnehmung – vom Ereignis zu meiner Reaktion ....	144
Zeitreise – auf den Spuren meiner Vergangenheit .....	146
Mannschaftsaufstellung – mein inneres Team .....	148
Was lasse ich (nicht) los? Verlustängste erkennen und reduzieren .....	150
Hier und jetzt – Entscheidungen abschließen .....	151
Personal-SWOT – mein Wendepunkt ökonomisch betrachtet ....	153
Versteckspiel mit dem inneren Kind – Glaubenssätze finden .....	155
Das innere Kind stärken – Glaubenssätze neutralisieren .....	157
Interview mit Symptomen – mein Körper als Wegweiser .....	159
Die Arena vergrößern (Johari light) – Kommunikation leicht gemacht .....	161
Think positive – die drei Tageshochs. ....	163
 <b>Letzte Etappe – die Schatzkarte</b> .....	165
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – wie alles zusammen läuft und zusammenläuft .....	165
 <b>Literatur</b> .....	169