

DIE ZUKUNFT IST DER ORT, AN DEM SIE DEN REST IHRES LEBENS VERBRINGEN WERDEN	3
Sogwirkung, Schubkraft und die Leichtigkeit des Neins: Ziele können zaubern	4
Ziele helfen Ihnen dabei, sich auf Ihren persönlichen Einflussbereich zu konzentrieren	8
DAS ENNEAGRAMM: LERNEN SIE DIE STÄRKE IHRER SCHWÄCHEN KENNEN	12
Ihr „Lebensthema“ schenkt Ihnen Energie.....	12
Der Enneagramm-Kreis: 9 Typen = 9 Lebensthemen	13
1. Der Enneagramm-Test: 90 Fragen in 10 Minuten.....	14
2. Übersicht: Profile der 9 Typen	20
3. Übersicht: Vorlieben und Abneigungen der 9 Typen	27
4. Der Enneagramm-Kreis mit Flügeln, Stress- und Trostpunkten	29
IHR ZIELFAHRPLAN: WIE SIE IN 5 SCHRITTEN SICHER AM ZIEL ANKOMMEN	31
1. SCHRITT: ZIELE SAMMELN	32
Zeichnen Sie Ihr Wunschbild – ohne Rücksicht auf die Realisierungsmöglichkeiten	32
2. SCHRITT: VERSCHAFFEN SIE SICH EIN REALISTISCHES BILD VON IHREM MOMENTANEN STANDORT.....	34
Highlights & Herausforderungen: Ihre persönliche Erfolgs- und Misserfolgsbilanz	36
3. SCHRITT: WAS IST WICHTIG, WAS IST RICHTIG, WAS LÄSST SICH UMSETZEN?	40
Welche Ziele überleben den Schnell-Check?	40
Irrtümer vermeiden, Motivation abrufen: Die visuelle Zeitreise	44
4. SCHRITT: DIE UMSETZUNG PLANEN: MIT EINEM ZIELDREHBUCH	46
Finden Sie einen Titel für Ihre Ziele	46
Mit der Salami-Taktik Etappenziele festlegen	48
Ressourcen-Check: Was brauchen Sie, um das Vorhaben umzusetzen?	51
Je feiner die Salamischeiben, umso besser!	54

5. SCHRITT: SCHAFFEN SIE PLATZ FÜR IHRE ZIELE	57
Weniger ist mehr: Setzen Sie sich nur bewusst gewählte Lebenshüte auf.....	58
3 einfache Schritte: Legen Sie Ihre zukünftigen Lebenshüte fest.....	59
EIN ZIELDREHBUCH FÜR IHR TEAM	64
Was das Besondere an einer Zukunftswerkstatt ist – und warum sich der Aufwand lohnt.....	64
In 10 Schritten Veränderungen umsetzen: Ablauf-Beispiel für eine Zukunftswerkstatt	66
Verschiedene Formen von Zukunftswerkstätten.....	73
Am Ende entsteht mehr als eine Vision! Profitieren Sie von 5 positiven Effekten einer Zukunftswerkstatt	75
IHR PERSÖNLICHES PROGRAMM ZUM GEWOHNHEITEN VERÄNDERN	76
3 wichtige Erkenntnisse über „schlechte Gewohnheiten“	77
So ändern Sie Gewohnheiten: 3 einfache Schritte.....	80
Maulkorb für den inneren Schweinehund: Lassen Sie nicht mit sich diskutieren!	82
SO MACHEN SIE SICH IMMUN GEGEN FRUSTATTACKEN	84
Warum Frustgefühle Ihnen kostbare Energie und Motivation rauben	84
Die 3 Erfolgsfaktoren, die Ihnen helfen, Gelassenheit zu gewinnen	88
„The Work“-Methode: Bearbeiten Sie Ihren Frust!.....	92
DAS KKK-PRINZIP: ZIELORIENTIERUNG IN DER SPRACHE MACHT ZIELORIENTIERT!	95
„Neutrales“ Sprechen gibt es nicht: Jeder Satz löst beim Gegenüber Gefühle aus	95
DIE GEHEIMNISVOLLE WELT DER KÖRPERSPRACHE	99
Kleines Einmaleins der Körpersprache: Die 6 Kommunikationsmittel des Körpers	100
Die 4 Erfolgselemente einer positiven Körpersprache	103
IHR ERFOLG GIBT IHNEN RECHT!	108
Nachbereiten: Was lehrt Sie Ihr Zielweg?	108
Das „Schritt für Schritt“-Denken als Lebensprinzip	110