

# Inhalt

Der Weg ist das Ziel: Was Sie als Life-Leader erwartet . . .	7
--	---

## Teil 1

### Leben in der Welt von morgen

1. Auf der Suche nach einem er-füllten Leben. . . . .	15
2. Die Non-Stop-Gesellschaft . . . . .	29
3. Vom Arbeitnehmer zum Selbst-Unternehmer . . . . .	41
4. Vom Lebens-Konsumenten zum Lebens-Unter- nehmer . . . . .	49
5. Bewährte Hilfsmittel: Zeit- und Selbstmanagement . . .	58
6. Zeit- und Selbstmanagement reichen nicht aus . . . . .	69

## Teil 2

### Life-Leadership®

7. Auf der Suche nach dem eigenen Ich . . . . .	85
8. Der Wunsch nach Balance im Leben . . . . .	96
9. Sieben Basics für Ihre persönliche Balance . . . . .	111

10. Ja sagen heißt auch Nein sagen . . . . .	127
11. Unterschiedliche Schwerpunktsetzung je nach Lebensphase . . . . .	134
12. Beschleunigung und Entschleunigung – zwei Seiten einer Medaille . . . . .	142
13. Den Alltag strukturieren lernen . . . . .	160
14. Unseren eigenen Lebensrhythmus finden . . . . .	171
15. Das nötige »CLICK« in unserem Kopf . . . . .	186
16. Ruhe und Gelassenheit entwickeln . . . . .	197

### Teil 3

#### Workshop Life-Leadership®

17. In 22 Schritten zur Lebens-Balance . . . . .	211
Literatur . . . . .	239
Danksagung . . . . .	243