

Inhalt

Einleitung.....	7
1. Der Ausgangspunkt – worum geht es mir?	19
1.1 Der Anlass	19
1.2 Übungen	24
<i>Träume</i>	25
<i>Mein idealer Tag</i>	27
<i>Vier Säulen der Identität</i>	29
<i>Ich selbst als ...</i>	37
<i>Die Sollte-Liste</i>	40
<i>Symbole finden</i>	43
2. Das neue Ufer – mein Ziel	45
2.1 Effektive Ziellarbeit	46
2.2 Übungen	51
<i>Die Macht der Worte</i>	51
<i>Fragen zum Ziel</i>	54
<i>Vom bösen anderen zum eigenen Anteil</i>	57
<i>Positive Zielformulierung</i>	59
<i>Die Optimismus-Brille</i>	61
<i>Brief aus der Zukunft</i>	64
<i>Talisman-Technik</i>	65
3. Der Blick zurück – das alte Ufer noch einmal bewusst wahrnehmen	67
3.1 Der Preis des Erfolgs	67
3.2 Übungen	69
<i>Entrümpeln</i>	69
<i>Abschied nehmen</i>	70
<i>Dankbarkeitszeilen</i>	72

4. Der Weg – Aufbruch zu neuen Ufern	75
4.1 Die Ausrüstung checken	75
4.2 Übungen	81
<i>Was geht mir leicht von der Hand?</i>	81
<i>Energiespeicher</i>	82
<i>Fortschritte bemerken</i>	84
<i>Mein Logbuch</i>	85
<i>Der positive Unterschied</i>	86
<i>Mut machen</i>	89
<i>Sparringpartner</i>	91
<i>Gegen den Wind</i>	92
<i>Der Neinsagen-Check</i>	96
<i>Grenzen setzen</i>	99
 Abschließende Worte	 103
Danksagung.....	105
Literatur	107