

Inhalt

1. Vorwort	9
2. Ich bin bereit	23
Wie viel Geld investierst Du in Dich?	28
3. Ich nutze die Cappuccino-Strategie bereits	29
4. Ich habe gar kein Ziel!	35
Was fällt Dir leicht?	38
Was ist Dir wichtig?	43
Lebst Du so?	51
5. Ich will gar keine Ziele haben	55
Was ist das Lebensgefühl Deiner Eltern?	60
Handelt das Leben von Belohnungen?	62
Mein Leben – ein Hollywood-Film	65
Mach den Mangel noch einmal konkret!	69
Wo erlebst Du schon den Überfluss?	70
Handele und beseitige so den Mangel!	74
Wo spielst Du das Erst-wenn-Spiel?	79
Welchen Wunsch hast Du beerdigt?	80
Was würdest Du Dir sehnlichst wünschen?	82
Finde mehr Situationen, in denen Du Dich gut fühlst!	86
6. Ich habe Angst vor Zielen	89
Einer unsichtbaren Macht vertrauen	94
Wo hat der Realismus Deine Ziele getötet?	96
Auch Du hast eine gute Entscheidungsstrategie!	100
Spür hinein, wo die Energie frei fließt!	104
Schau Dir die Sorgen genau an!	105
Was glaubst Du zum Thema Glück?	109

Finde Gründe für die Veränderung!	114
Entdecke das Schöne in Deiner Welt!	123
7. Ich gestalte mein Leben neu	125
Es muss hart sein	126
Lerne Dich selbst besser kennen!	130
Anders denken	137
Wann hast Du Dich in Deinem Leben verändert?	139
Welche kleinen Dinge veränderst Du jetzt?	142
Die Qualität Deiner Fragen	144
Durchhalten leichtgemacht	147
Die Alternative finden	150
Was hat sich konkret verändert?	155
8. Ich will endlich glücklich werden	161
Finde die passende Formulierung!	161
Leben als ein Theaterstück	164
9. Ich werde wieder ehrlich sein	175
Beginne bei Dir!	176
Bringe Licht in das Dunkel!	178
Erst einmal fühlen	181
Es darf Dir gut gehen!	183
10. Ich gestalte alles mit der Cappuccino-Strategie	187
Überprüfe Deine Ziele!	194
Probiere es aus!	209
Literaturhinweise	215
Online-Unterstützung	217
Der Autor	218
Danke, danke, danke!	219