

Inhalt

Was will dieses Buch?	5
-----------------------------	---

Die Macht der kleinen Schritte

Berge türmen sich auf	8
Warum sehen wir manchmal keinen Weg mehr? ..	9
Können Sie zu Fuß nach Moskau gehen?	12
Chinesen können 1000 Meilen weit laufen	12
Das Geheimnis der kleinen Schritte	14
Jede Aufgabe im Leben beginnt mit einem einzigem Schritt	16
Nur der erste Schritt ist wichtig	18
Von Bergsteigern und Viertausendern	20

Wie bewältige ich meine Ängste und Probleme?

Angst	24
Warum haben wir Angst?	25
Ein lebensnotwendiger Vorgang	26
Angst und Angst ist nicht das gleiche	28
Wie sich Ängste auswirken	30
»Ich kann nicht« oder »Ich will nicht«?	33
Wenn ich wirklich will	36
Wie Sie die schwierigsten Aufgaben bewältigen können	38
Bleiben wir bei dem Beispiel Hausbau	40
Zuerst nachdenken, dann handeln	44
Nachdenken heißt nicht grübeln	47

»Richtig« oder »falsch«?	50
Die Vergangenheit ist vorbei	53
Die Angst vor der Zukunft	55

*Wie gewinne ich mehr Sicherheit
und Selbstvertrauen?*

Warum sind wir oft unsicher und ohne Selbstvertrauen?	60
Der Schritt heraus	61
Klarheit verschaffen	62
Einen Anfang wagen	64
Was riskiere ich eigentlich?	65
Probieren kostet nichts!	68
Die Meinung der anderen	71
Schwimmen möchte ich schon	73
Nichts erzwingen wollen	76
Meine Bequemlichkeit überwinden	80

*Wie finde ich mehr Ruhe
und mehr Ausgeglichenheit?*

Eines der wichtigsten Themen heute	84
Jegliches Leben hat seinen Rhythmus	85
Mehr Gleichmäßigkeit — wie schaffe ich das?	89
Prioritäten setzen	92
Sammeln Sie Erfolgserlebnisse	95
Sie müssen sich entscheiden	98
Konsequent leben	102
Zu Ihrer Erinnerung	107