

Vorwort	1
Wie funktioniert dieses Buch?	2
Kajakfahren. Wie ich dazu kam.	3
Ankommen	5
Der Tellerwäscher und der Guru	6
Selfmapping	8
Das Ergebnis hängt von der Zielsetzung ab	9
Ist es ok, sich etwas zu erwarten?	9
Bleib offen	9
Glaubenssätze und ihre Wirkung	13
Der wahre Wert des Rings	14
Gestalte deine Glaubenssätze	16
Irgendwann hast du damit angefangen.	16
Bekannte Glaubenssätze – praktisch betrachtet	17
Glaubenssätze formen	21
Im Fluss sein & Fokus	25
Die Geschichte vom rosa Elefanten	26
Jetzt sein und Fokus	28
Warum es sich lohnt, heute zu leben	28
Was erlebst du jetzt gerade?	29
Wo siehst du hin?	29
Nicht nicht denken	30
Schwierige Stellen überwinden	35
Die Geschichte von der Maus, die Bücher fraß	36
Der Angst begegnen	38
Kenne und erarbeite dir deine Komfortzone	38
Was macht die Angst mit dir?	40
Strategien im Umgang mit Angst	40
Probier mal etwas Neues	43
Selbstreflexion – der Angst begegnen	44
Wahrnehmung und Perspektive	47
Die Geschichte von der Wahrheit	48
Einfluss und Bedeutung unserer Wahrnehmung	50
Du bist nicht ganz bei Sinnen!	50
Die Wahrnehmungskanäle	51

Die Perspektive	55
Neue Erkenntnisse durch einen Perspektivwechsel	56
Die sechs Hüte-Methode	57
Feedback	60
Feedback bekommen	60
Feedback geben	62
Selbstreflexion – Wahrnehmung, Perspektive und Feedback	63

Der Abschluss **65**

Die Geschichte von der Geburt des Schmetterlings	66
Zusammenfassen und Bilanz ziehen	68
Standortbestimmung	69
Erwartungen	69
Glaubenssätze	70
Fokus	70
Angst	71
Wahrnehmung	71
Perspektive	72
Feedback	72
Ein Ritual zum Abschluss	73
Was lässt du zurück?	74
Was soll nun wachsen?	74
Stones & Seeds - Ein Ritual, das mich geprägt hat	75
Mach es auf deine Art!	75
Danke!	78