

Inhalt

Einführung	9
KAPITEL 1 Die vier Grundgesetze	29
Gesetz Nr. 1: Vom Ende her denken	31
Gesetz Nr. 2: Es geht um mich	37
Gesetz Nr. 3: Es geht ums Jetzt	41
Gesetz Nr. 4: Vorwärts kommen	47
Bonus	51
KAPITEL 2 Das Programm	59
In 12 Wochen ein neues Layout für Ihr Leben gestalten	61
Ihr Körper – Gast in Ihrem Leben	65
Eines Tages werde ich glücklich sein	69
Lassen Sie es sich gut gehen	73
ZYKLUS 1 ACHTSAMKEIT	77
Sich wieder aufs Wesentliche besinnen	79
Das 12-Wochen-Laufprogramm	95
Ihre Läufe in Zyklus 1	99
ZYKLUS 2 KLARHEIT	103
Meine Läufe, meine Rollen, meine Möglichkeiten	105
Ihre Läufe in Zyklus 2	113
ZYKLUS 3 DETOX	117
Ich schaffe Platz	119
Ihre Läufe in Zyklus 3	125

ZYKLUS 4	RE-KREATION	129
	Ich tue, was ich mag	131
	Ihre Läufe in Zyklus 4	139
	Bonus	145
Kapitel 3	Die Vierphasenmethode	155
	Die Methode	157
	Laufen in vier Phasen	161
	Zeitmanagement: Von welchem Leben träumen Sie?	167
	Phase 1: Sich inspirieren lassen	179
	Phase 2: Sich etwas vornehmen	185
	Phase 3: Etwas verwirklichen	191
	Phase 4: Sich wandeln	195
	Bonus	199
	Glossar	205
	Was ich mit Ihnen teilen möchte	207
	Nachwort	211
	Über die Autorin	215