

Vorwort.....	9
Einleitung	12

I – Die Veränderungslandschaft erkunden

Veränderung diagnostizieren.....	22
Veränderung von allen Seiten betrachten	28
Veränderungsprozesse begreifen.....	33
Emotionen im Prozess.....	42
Den eigenen Veränderungstyp erkennen.....	47
Veränderungsstress minimieren	52
Abschied nehmen.....	59

II – Den Rucksack für den Veränderungsweg packen

Leuchttürme und Inseln sehen.....	66
Reiseproviant packen.....	71
Schätze aus der Vergangenheit bergen	77
Gute Geister als Begleiter erkennen	81
Unterstützung von nah und fern.....	86
Das innere Veränderungsteam mobilisieren	91

III – Der Kampf mit Drachen und Dämonen

Die Überlebensprinzipien verstehen.....	100
Veränderungsbotschaften erinnern	105
Das Veränderungs-Ich unterstützen	111
Wege aus der Burg.....	118
Den inneren Hebel umlegen.....	124
Blinde Flecken entdecken.....	130
Die Komfortzone weiten.....	136

IV – Im Niemandsland orientieren

Die Position auf dem Weg bestimmen.....	146
Die Übergangsbrücke bauen.....	152
Veränderungsebenen verstehen	158
Die Zeit abschreiten.....	164
Innere Leitplanken finden.....	170
In Kontakt mit der Veränderung gehen	176

V – Neue Landschaften erkunden

Den Möglichkeitsraum erweitern	184
Die Wegweiser sichten	189
Belastungspentagramm erstellen.....	196
Eine Runde auf dem Erwartungskarussell fahren.....	200
Die gangbare Mitte definieren.....	205
Das Horror- und das Wunsch-Ich erfinden	210
Dem Ruf aus der Zukunft lauschen	218

VI – Sich für die kommende Route entscheiden

Trittsteine setzen.....	228
Entscheidungsdilemmata lösen	234
Die Entscheidungskräfte aus dem Bauch nutzen.....	238
Das Reisemotto entwickeln.....	244
Auf Spurensuche im Jetzt für Zukunftswunder.....	250
Näher zum Ziel reisen	255

VII – Kraftvoll und mutig reisen

Aufräumen im Veränderungshaus	264
Hindernislauf üben.....	270
Die Rastplätze festlegen.....	275
Die Vorräte im Blick behalten	280
Kreativ mit Gefahren umgehen	285
Den Pokal heimbringen	290
Improvisieren, aber richtig	294

Anhang

Stichwortverzeichnis	300
Micro-Inputs.....	303