

Inhalt

Die Planung	9
Meine Stärken.....	11
Die Vorbereitung.....	13
Vom Müssen zum Dürfen!.....	16
Letzte Gedanken vor dem Start	20
Der Start	24
Die ersten Meter.....	26
Mittendrin.....	31
Die ersten Erlebnisse	35
Wohin schaut du?.....	37
Zwischen Ungeduld, Elan und Zweifel.....	39
Gegenwind	43
Neue Blickwinkel	46
Etappenziele.....	50
Bist du im Innen oder Außen?.....	56
Es gibt kein Zurück.....	61
Der Weg ist das Ziel.....	66

Dein Umfeld	69
Der Kampf mit dir	75
Pause oder Kampf	79
Das Ziel ist in Sichtweite	84
Die letzten Meter	90
DAS ZIEL	93
Wie gehts weiter?	96
Der Einblick in die Stärkenwelt	98
Zugabe	101