

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| Zu Risiken und Nebenwirkungen des Buches. | 10 |
| Schritt 1: | |
| Orientierung – vom Kern zur Kompetenz | 13 |
| Determinanten der Weiterentwicklung | 16 |
| Die Revision der Einstellung und des Glaubenssystems | 23 |
| Grenzenlose Kreativität im Möglichkeitsspiel(t)raum. | 31 |
| Ultimative Wake-up-Calls – wenn der Körper die rote Karte zeigt | 40 |
| Der rote (Lebens-)Faden | 47 |
| Auf den Punkt gebracht | 54 |
| Schritt 2: | |
| Hindernisse – Hürden erkennen und überwinden. | 55 |
| Die Energiebilanz | 56 |
| Die Macht der Muster, Gepflogenheiten und Gewohnheiten | 64 |
| Der Kontakt zur psychischen Unterwelt | 68 |
| Die Gefahr der Versuchung und die Kunst, Nein zu sagen | 74 |
| Probleme und Konflikte als Spiel- und Lernfelder des Lebens | 76 |
| Auf den Punkt gebracht | 78 |
| Schritt 3: | |
| Self-Empowerment – Handbremse lösen und in Aktion kommen | 79 |
| Die Schaltkreise im Kopf neu programmieren | 82 |

| | |
|--|----|
| Den optimalen Rahmen und die richtige Nische finden | 86 |
| Auf den Punkt gebracht | 89 |

Schritt 4:

Das tägliche Inspirations- und Praxis-Programm

| | |
|--|-----------|
| (TIPP) für 9½ Wochen | 90 |
| Die 1. Woche: Von der Kernkompetenz zum Ziel | 92 |
| Die 2. Woche: Umschalten auf Jetzt-Zeit | 96 |
| Die 3. Woche: Kleine Schritte zur Weiterentwicklung | 100 |
| Die 4. Woche: Personal Change – eigene Muster umprogrammieren | 101 |
| Die 5. Woche: Das Konzept der Transformationsspiralen | 105 |
| Die 6. Woche: Transformation durch Frequenzwechsel | 111 |
| Die 7. Woche: Commitment und Zielvereinbarung | 122 |
| Die 8. Woche: Projektmanagement | 126 |
| Die 9. Woche: Loslassen | 133 |
| Die 9½. Woche: Das Update zum Lebensprogramm | 136 |
| Auf den Punkt gebracht | 138 |

Schritt 5:

| | |
|--|------------|
| Ziellinie – das Erreichte festigen | 139 |
| Das Wollen und das Tun | 139 |
| Das Zwei-Flügel-Prinzip Ihrer Work-Life-Balance | 142 |
| Was ist das Leben? | 143 |
| Auf den Punkt gebracht | 144 |
| Kontakt | 145 |
| Über den Autor | 146 |
| Weiterführende Literatur | 147 |
| Stichwortverzeichnis | 149 |