

Inhaltsverzeichnis

Einstieg: Die Chancen und Herausforderungen unserer Zeit	7
Der Trainingsplan	17
Schritt 1: Innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen	
Schenken Sie sich selbst Aufmerksamkeit und Respekt	18
Schritt 2: Genaue Standortbestimmung als Ausgangspunkt der Reise	
Nur wenn Sie wissen, wo Sie stehen, können Sie klare Schritte setzen	29
Schritt 3: Die sorgfältige Pflege des persönlichen Energiehaushalts	
Schließen Sie Freundschaft zum Körper – Freundschaft zu sich selbst	40
Schritt 4: Den Lebensrucksack entlasten	
Trennen Sie sich von alten Gewichten und reisen Sie mit leichtem Gepäck	52
Schritt 5: Den inneren Antreiber ausbalancieren	
Zähmen Sie Ihren inneren Richter – er treibt Sie ohne Sinn und Verstand	65
Schritt 6: Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen	
Werden Sie konsequent sich selbst und anderen gegenüber	79
Schritt 7: Konflikte aktiv angehen	
Werfen Sie einschränkende Denk- und Handlungsmuster über Bord	90

Schritt 8: Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume

Nutzen Sie kreativ alle Chancen, die sich Ihnen bieten 102

Schritt 9: Halt im Netzwerk

Pflegen Sie tragende Beziehungen 115

Schritt 10: Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

Verwandeln Sie sich Schritt für Schritt vom Hamster im Rad
zum Fels in der Brandung 127

Literaturverzeichnis 142