INHALT

EINLEITUNG	08	SELBSTERKENNTNIS	
GEBRAUCHSANWEISUNG	10	Vision und Werte	18
		Mission	22
		Ihr Wort	28
		Grenzen	32
		Toolkit 01–04	36
		Zur Vertiefung	38
		SELBSTFÜRSORGE	
		Helferteam	44
		Geist	48
		Energie	54
		Was ist Embodiment?	58
		Toolkit 05–08	62
		Zur Vertiefung	64

SELBSTMANAGEMENT

Stressresilienz	70
Die Welle der Ungewissheit reiten	74
Emotionale Intelligenz	80
Selbstmitgefühl	84
Toolkit 09–12	88
Zur Vertiefung	90

SELBSTENTFALTUNG

Achtsamkeit	96
Dankbarkeit und Großmut	100
Glückliche Führung	106
Wissenschaft des Herzens	110
Toolkit 13–16	114
Zur Vertiefung	116

SELBSTWERDUNG

Führungsqualitäten	122
Höchstleistung	126
Kreativität als Standard	132
Einklang	136
Toolkit 17–20	140
Zur Vertiefung	142
Epilog	144
Bibliografie	146
Der Autor	148