

Inhalt

Vorwort	7
Das Leben im Hamsterrad	9
Sieben Fragen zu Ihrer Selbsteinschätzung	14
Die PRO-Formel	29
Anstrengung ohne Fortschritt: das Hamsterrad	31
Was motiviert Sie?	36
Getrieben oder berufen?	40
Keine Angst vor neuen Lebensphasen!	47
Entdecken Sie die Chance in der Krise	51
Erster Schritt: Potenzial entdecken	57
Regelmäßig aussteigen: der Dreamday	62
Die Geschichte vor Ihrer Geschichte	68
Bücher, Menschen, Kinofilme	85
Lebensqualität durch Vergebung	91
Was so alles in Ihnen steckt	94
Lernen Sie sich kennen	103
»Wert-voll« leben	111

Zweiter Schritt: Richtung geben	119
Die Kraft eines inneren Leitbildes	122
Balance finden	126
Wünsche denken ist Wunschdenken?	130
Leben mit Ziel(-foto)	136
Ihr privates Grundgesetz: das Mission Statement	145
Erfinden Sie Ihr Leben neu!	153
Vom Sinn, über den Sinn nachzudenken	156
 Dritter Schritt: Offensiv umsetzen	 165
Wie aus Ihren Wünschen Ziele werden	170
Was gute Ziele ausmacht	174
Vom Dringenden zum Wichtigen	183
Die Macht der Gewohnheit	198
Ihr Masterplan	206
Durch Wochenplanung Prioritäten managen	212
Den Tag effektiv gestalten	215
 Die Gelassenheit genießen	 221
Werden Sie ein Lebenskünstler	225
Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar	229
Das Leben feiern	233
Fünf Sprachen der Liebe	237
Belohnen Sie sich selbst	244
Mutmacher auf dem Weg	247
Ihr Vertrag mit sich selbst	251
 Nachwort	 257
 Danksagung	 258
 Übersicht: Die Workshops	 260
 Register	 262