

# Inhaltsverzeichnis

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

**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**