

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:

Lebenslanges Selbstcoaching 7

Kapitel 1:

Verschaffen Sie sich Klarheit: Was steckt in Ihnen? 9

Schritt 1: Wie geht es Ihnen? Was treibt Sie um? 9

Schritt 2: Wer sind Sie? Was zeichnet Sie aus? 15

Schritt 3: Was wollen Sie? Was ist Ihnen wichtig? 25

Schritt 4: Was bringen Sie mit? DNA und Erziehung 32

Schritt 5: Was war? Was ist? Was wird sein? 40

Schritt 6: Entdecken Sie Ihr Potenzial und machen Sie das Beste draus! 51

Kapitel 2:

Entscheiden Sie sich: So finden Sie Ihren Weg 55

Schritt 7: Welche Entscheidungen haben Sie bisher getroffen? 55

Schritt 8: Welche Entscheidungen stehen an? 65

Schritt 9: Wie haben Sie bisher Entscheidungen getroffen? 74

Schritt 10: Trauern Sie um verpasste Chancen? So lernen Sie Chancen zu erkennen 92

Schritt 11: Die richtigen Fragen für die richtigen Entscheidungen 100

Schritt 12: Sicherheit gewinnen, von einer Sache überzeugt sein, für sie brennen 107

Kapitel 3:

Legen Sie los: Woher Sie den Mut nehmen 112

Schritt 13: Leitsterne zum Strahlen bringen 112

Schritt 14: Aus einer Entscheidung wird ein Ziel 115

Schritt 15: Einen Plan entwerfen 118

Schritt 16: Den ersten Kick erleben 125

Schritt 17: Ängste und Bedenken konstruktiv steuern 130

Schritt 18: Den Druck rausnehmen 138

Schritt 19: Unterstützung suchen und Hilfe annehmen 141

Kapitel 4:

Blieben Sie dran: Selbstcoaching forever! 152

Schritt 20: Wie Sie die Motivation aufrechterhalten 152

Schritt 21: Belohnen Sie sich richtig 166

Schritt 22: Nur kein Stress! Gönnen Sie sich eine Pause 174

Schritt 23: Regelmäßig innehalten 179

Schritt 24: Bereichern Sie Ihren Erfahrungsschatz 184

Schritt 25: Wohlwollen mit sich und anderen 194

Abschluss und Neuanfang 200

Matrix der besten Selbstcoaching-Tools 201

Literaturverzeichnis und Quellen 205

Stichwortverzeichnis 208

Über die Autorin 212