

Inhalt

Vorwort:

Haben Sie Mut zu klaren Zielen! 9

1 So definieren Sie Ihre Ziele! 13

1.1 Ziele gestern – Ziele heute 14

1.2 Richtige Träume – falsche Umsetzung 22

1.3 Visionen heute – Ziele morgen 28

1.4 Deine Ziele – meine Ziele 33

1.5 Schritt für Schritt zu Ihren Zielen 39

 Porträt Adele Neuhauser 47

 Interview Adele Neuhauser 48

2 Das brauchen Sie, um Ihre Ziele zu erreichen! 52

2.1 Stärken Sie Ihre Wurzeln! 52

2.2 Treffen Sie gute Entscheidungen! 58

2.3 Hören Sie auf Ihren inneren Mentor 63

- 2.4 Erkennen Sie Ihre Superkräfte! **68**
- 2.5 Wachsen Sie über sich selbst hinaus! **73**
 - Porträt Laura Ludwig **79**
 - Interview Laura Ludwig **80**

3 Das erleichtert Ihren Weg! 88

- 3.1 Anfang gut, alles gut **88**
- 3.2 Ein bisschen Spaß muss sein **95**
- 3.3 In der Ruhe liegt die Kraft **100**
- 3.4 Von nichts kommt nichts **105**
- 3.5 Feuer und Flamme **110**
 - Porträt Fredy Gantner **115**
 - Interview Fredy Gantner **116**

4 Diese Menschen helfen Ihnen auf dem Weg zu Ihren Zielen! 123

- 4.1 In guten wie in schlechten Zeiten **123**
- 4.2 Der Neid ist die aufrichtigste Form der Anerkennung **126**
- 4.3 Reibung erzeugt Hitze **129**
- 4.4 Wer zuletzt lacht, lacht am besten **132**
 - Porträt Dirk Notz **134**
 - Interview Dirk Notz **135**

5 Auf diese Kraftquellen können Sie jederzeit zurückgreifen! 143

5.1 Glücksmomente **144**

5.2 Erfolgsmomente **147**

5.3 Kraftorte **151**

5.4 Dankbarkeit **154**

Schlussübung:

Was passiert, wenn nichts passiert? 158

Schlusswort 165

Anleitung Ziele-Kompass und kostenloser Download 167

Ihr Ziele-Kompass 169

Lese- und Hörtipps 174

Danke 176

Register 178

Über die Autorin 180