

Inhalt

Erkennen: meine Lebenssituation	5
▪ Potenziale entdecken – warum?	6
▪ Wie lebe ich aktuell – privat und beruflich?	20
▪ Was motiviert mich bei meinem Tun?	26
▪ Selbsterkenntnis: Bin ich bereit für eine Veränderung?	40
Entdecken: meine Potenziale	45
▪ Wie mache ich mir verborgene Potenziale bewusst?	46
▪ Was schätzen andere an mir?	48
▪ Was schlummert noch in mir?	51
▪ Selbstbewusstsein: Was macht mich einzigartig?	57
Planen: meine selbstbestimmte Zukunft	67
▪ Was möchte ich erreichen?	68
▪ Welche meiner Potenziale unterstützen das Ziel?	85
▪ Was benötige ich noch?	87
▪ Selbstreflexion: Bin ich auf dem richtigen Weg?	88

Umsetzen: meine Ziele realisieren	93
▪ Mit Selbstvertrauen und Selbstverantwortung zum Ziel	94
▪ Wie gehe ich mit Widerständen um?	106
▪ Wie finde ich Unterstützer?	112
▪ Woran messe ich den Erfolg?	116
Die eigenen Potenziale ausleben	119
▪ Was habe ich bislang erreicht?	120
▪ Wie geht es für mich weiter?	120
▪ Selbstbestimmt: Basis für Erfolg und Zufriedenheit	122
▪ Stichwortverzeichnis	125