

Inhalt

Vorwort	6
1. Wo bin ich? Inventur.	8
Das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen	10
Was bin ich mir selbst wert?	12
Energieaufwand und Leistungsbereitschaft	15
Erfüllung in Beruf und Privatleben	18
2. Wie bin ich denn hierher gekommen?	
Analyse.	20
Entscheidungen überdenken	22
Entwicklungsrückblick	24
Verpasste Chancen	26
Wo sind sie geblieben: Wünsche und Träume	27
Krise	29
3. Wo will ich hin? Ziele.	32
Motivation	33
Vision	35
Potenzial	38
Talent	39
Wissen und Können	42
Stärken und Schwächen	44
Einzigartigkeit	46
Ziele	49

4. Wie mache ich mich auf den Weg?	
Umsetzung.	56
Strategie	57
Los geht's	58
Ängste nutzen	59
Erfahrungen neu bewerten	65
Routinen durchbrechen	67
5. Wann bin ich da? Kontrolle.	70
Erfolge und Belohnungen	71
Ausdauer	73
Auszeit	73
Scheitern	74
Schlusswort	78
Die Autorin	79
Weiterführende Literatur	79
Stichwortregister	80