

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Veränderungen</b>	<b>8</b>
Die Bedeutung von Veränderungen	9
Die Welt im Wandel	10
Wir können uns nicht nicht verändern	13
Die vier Möglichkeiten, mit Veränderungen umzugehen	14
<b>2. Die Angst vor Veränderungen</b>	<b>18</b>
Weshalb machen uns Veränderungen Angst	19
Zu lange gewartet!	20
Glaubenssätze als Veränderungsblockierer	22
Die Angst überwinden	25
<b>3. Mit Widerständen leben</b>	<b>28</b>
Vom Umgang mit Ihrem Umfeld	29
Ihr Umfeld hätte gerne die alte Person zurück	31
Wenn sich das alte Verhalten zurückmeldet	34
<b>4. Das Abenteuer wagen</b>	<b>38</b>
Die Veränderungskurve: Ein 5-Phasen-Modell	39
Veränderungen als Chance nutzen	44
Stop – Challenge – Choose:	
Eine Selbstreflexion	46
Die Entscheidung liegt bei Ihnen	49
Die kleinen Helfer für erfolgreiche Veränderungen	51



<b>5. Ihre Zukunft</b>	<b>54</b>
Die Zukunft gestalten	55
Ihre ganz persönliche Zukunfts-Vision	56
Stärken sind zum Stärken da:	
Eine Standortanalyse	59
Das Ziel vor Augen	64
Neue Wege beschreiten: Erfolg ist planbar	69
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>74</b>
<b>Der Autor</b>	<b>77</b>
<b>Register</b>	<b>78</b>