

# Inhalt

Einleitung.....	7
<b>1. Der Ausgangspunkt – worum geht es mir? .....</b>	<b>19</b>
1.1 Der Anlass.....	19
1.2 Übungen.....	24
<i>Träume</i> .....	25
<i>Mein idealer Tag</i> .....	27
<i>Vier Säulen der Identität</i> .....	29
<i>Ich selbst als ...</i> .....	37
<i>Die Sollte-Liste</i> .....	40
<i>Symbole finden</i> .....	43
<b>2. Das neue Ufer – mein Ziel.....</b>	<b>45</b>
2.1 Effektive Zielarbeit.....	46
2.2 Übungen.....	51
<i>Die Macht der Worte</i> .....	51
<i>Fragen zum Ziel</i> .....	54
<i>Vom bösen anderen zum eigenen Anteil</i> .....	57
<i>Positive Zielformulierung</i> .....	59
<i>Die Optimismus-Brille</i> .....	61
<i>Brief aus der Zukunft</i> .....	64
<i>Talisman-Technik</i> .....	65
<b>3. Der Blick zurück – das alte Ufer noch einmal bewusst wahrnehmen .....</b>	<b>67</b>
3.1 Der Preis des Erfolgs.....	67
3.2 Übungen.....	69
<i>Entrümpeln</i> .....	69
<i>Abschied nehmen</i> .....	70
<i>Dankbarkeitszeilen</i> .....	72

<b>4. Der Weg – Aufbruch zu neuen Ufern</b> .....	75
4.1 Die Ausrüstung checken .....	75
4.2 Übungen .....	81
<i>Was geht mir leicht von der Hand?</i> .....	81
<i>Energiespeicher</i> .....	82
<i>Fortschritte bemerken</i> .....	84
<i>Mein Logbuch</i> .....	85
<i>Der positive Unterschied</i> .....	86
<i>Mut machen</i> .....	89
<i>Sparringpartner</i> .....	91
<i>Gegen den Wind</i> .....	92
<i>Der Neinsagen-Check</i> .....	96
<i>Grenzen setzen</i> .....	99
Abschließende Worte .....	103
Danksagung.....	105
Literatur.....	107