

Inhalt

Vorwort	6
1. Wo bin ich? Inventur	9
Das Gefühl, etwas unternehmen zu müssen	11
Was bin ich mir selbst wert?	13
Energieaufwand und Leistungsbereitschaft	16
Erfüllung in Beruf und Privatleben	19
2. Wie bin ich denn hierher gekommen?	
Analyse	23
Entscheidungen überdenken	24
Entwicklungsrückblick	27
Verpasste Chancen	29
Wo sind sie geblieben: Wünsche und Träume	30
Krise	33
3. Wo will ich hin? Ziele	37
Motivation	38
Vision	39
Potenzial	43
Talent	44
Wissen und Können	47
Stärken und Schwächen	50
Einzigartigkeit	53
Ziele	55

4. Wie mache ich mich auf den Weg?	
Umsetzung	65
Strategie	66
Los geht's	66
Ängste nutzen	68
Erfahrungen neu bewerten	75
Routinen durchbrechen	77
5. Wann bin ich da? Kontrolle	81
Erfolge und Belohnungen	82
Ausdauer	83
Auszeit	84
Scheitern	85
Fast Reader	90
Weiterführende Literatur	95
Stichwortregister	96