

Jörg W. Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler

! Dem Leben • Richtung geben

In drei Schritten zu einer
selbstbestimmten Zukunft

Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

Campus Verlag
Frankfurt/New York

Inhalt

Vorwort	7
Das Leben im Hamsterrad	9
Sieben Fragen zu Ihrer Selbsteinschätzung	14
Die PRO-Formel	29
Anstrengung ohne Fortschritt: das Hamsterrad	31
Was motiviert Sie?	36
Getrieben oder berufen?	40
Keine Angst vor neuen Lebensphasen!	47
Entdecken Sie die Chance in der Krise	51
Erster Schritt: Potenzial entdecken	57
Regelmäßig aussteigen: der Dreamday	62
Die Geschichte vor Ihrer Geschichte	68
Bücher, Menschen, Kinofilme	85
Lebensqualität durch Vergebung	91
Was so alles in Ihnen steckt	94
Lernen Sie sich kennen	103
»Wert-voll« leben	111

Zweiter Schritt: Richtung geben.119
Die Kraft eines inneren Leitbildes	122
Balance finden	126
Wünsche denken ist Wunschdenken?	130
Leben mit Ziel(-foto).	136
Ihr privates Grundgesetz: das Mission Statement	145
Erfinden Sie Ihr Leben neu!	153
Vom Sinn, über den Sinn nachzudenken.	156
Dritter Schritt: Offensiv umsetzen.165
Wie aus Ihren Wünschen Ziele werden	170
Was gute Ziele ausmacht	174
Vom Dringenden zum Wichtigen	183
Die Macht der Gewohnheit	198
Ihr Masterplan	206
Durch Wochenplanung Prioritäten managen.	212
Den Tag effektiv gestalten.	215
Die Gelassenheit genießen.221
Werden Sie ein Lebenskünstler.	225
Wer nicht genießen kann, wird ungenießbar.	229
Das Leben feiern.	233
Fünf Sprachen der Liebe.	237
Belohnen Sie sich selbst	244
Mutmacher auf dem Weg	247
Ihr Vertrag mit sich selbst	251
Nachwort257
Danksagung258
Übersicht: Die Workshops260
Register262