

Horst Conen

# Schenk dir selbst ein neues Leben

Die Kunst, sich immer wieder  
neu zu erfinden

Campus Verlag  
Frankfurt / New York

17.02

## **Inhalt**

<i>Warum wir aufhören sollten, uns selbst zu reduzieren</i> .....	9
<b>1. Sie sind viel mehr, als Sie glauben</b> .....	13
Veränderung macht Lust und Angst .....	14
»Kann ich überhaupt anders sein?« .....	22
Vorsicht: Selbstmissachtung! .....	31
Selbstbestimmung heißt der Weg .....	41
<b>2. Die Wartezeit ist vorüber</b> .....	49
Wo stehen Sie zurzeit? .....	50
»Jetzt lasse ich mich selbst Mensch sein!« .....	69
<b>3. Lassen Sie sich inspirieren</b> .....	80
Vom Suchen und Finden neuer Impulse .....	80
Im anderen das Eigene entdecken .....	87
<b>4. Die sieben Schritte in ein neues Leben</b> .....	95
Veränderung ist wie eine Reise .....	95

1. <i>Schritt:</i>	
Erkennen Sie Ihr Ziel .....	99
2. <i>Schritt:</i>	
Entwerfen Sie ein Leitbild .....	102
3. <i>Schritt:</i>	
Nutzen Sie Ihre schlummernden Potenziale .....	111
4. <i>Schritt:</i>	
Bauen Sie Mut und Selbstvertrauen auf .....	123
5. <i>Schritt:</i>	
Gehen Sie achtsam vor .....	138
6. <i>Schritt:</i>	
Tun Sie es! .....	151
7. <i>Schritt:</i>	
Sichern Sie das Erreichte .....	157
Die Reise geht weiter .....	169
<b>5. Selbsterfinder leben besser</b> .....	172
Glücklich bleibt, wer sich oft verändert .....	172
Bleiben Sie am Ball – für ein erfülltes Leben .....	182
Mit Zuversicht in die Zukunft .....	189
<b>Danksagung</b> .....	191
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	193
<b>Register</b> .....	195