

Knaur

Nadja Nollau

# go!

Endlich neue  
Wege gehen

Verborgene Verhaltens-  
muster aufdecken

[www.knaur-ratgeber.de](http://www.knaur-ratgeber.de)

**STOP & GO -**  
Was Sie bremst  
und was Sie  
beflügelt

159.31

## 6 Was uns bremst und was uns beflügelt

- 7 Es muss sich was ändern!
- 12 Verzeihung, aber Ihr Leben wartet
- 18 Das Wunschprogramm

## 22 stop! & go! – Verborgene Verhaltensmuster aufdecken

- 23 Sieben Mal stop! & go!

### 24 Raus aus der Warteschleife und endlich aktiv werden

- 25 Träumst du noch oder lebst du schon?
- 28 TEST: Gegenwarts-Check – Wie zufrieden sind Sie?

32 *stop!* Was uns in der Warteschleife hält

37 *go!* Vertrauen Sie auf sich und das Leben – Die Mut-Strategien

### 44 Raus aus der Opferrolle und selbst die Regie übernehmen

- 45 Sagen Sie Nein, wenn Sie Nein meinen
- 48 TEST: Harmonie-Check – Geben Sie leicht nach, um einen Konflikt zu vermeiden?

53 *stop!* Was uns in der Opferrolle hält

58 *go!* Führen Sie Regie in Ihrem Leben – Die Regie-Strategien

### 64 Raus aus den Schuldgefühlen und sich an die erste Stelle setzen

- 65 Das Leben selbst in die Hand nehmen
- 68 TEST: Ego-Check – Erfüllen Sie fremde Erwartungen?

72 *stop!* Was die Schuldgefühle auslöst

76 *go!* Setzen Sie sich an die erste Stelle – Die Ego-Strategien





- 84 Raus aus der Neidfalle und den eigenen Wert erkennen
- 85 Was hat er, was ich nicht habe ...
- 90 TEST: Selbstwert-Check – Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl?
- 94 *stop!* Was uns in der Neidfalle hält
- 98 *go!* Erkennen Sie Ihren eigenen Wert – Die Selbstwert-Strategien
- 108 Raus aus der Traumfalle und das wahre Glück finden
- 109 Locken Sie Ihr Glück!
- 112 TEST: Glücks-Check – Ist Ihr Glas halb voll oder halb leer?
- 116 *stop!* Was uns in der Traumfalle hält
- 120 *go!* Starten Sie nun Ihr wahres Glück – Die Glücks-Strategien
- 130 Raus aus dem Stresskarussell und das Tempo selbst bestimmen
- 131 Legen Sie Verschnaufpausen ein!
- 136 TEST: Stress-Check – Bestimmen Sie selbst Ihr Lebenstempo?
- 140 *stop!* Was uns im Stresskarussell hält
- 144 *go!* Die eigene Balance finden – Die Relax-Strategien
- 154 Raus aus dem Vernunftkorsett und auf sich selbst vertrauen
- 155 Hören Sie auf Ihren Bauch
- 158 TEST: Intuitions-Check – Sind Sie eher ein Bauch- oder ein Kopfmensch?
- 162 *stop!* Was das Bauchgefühl blockiert
- 165 *go!* Vertrauen Sie auf sich selbst – Die Gefühls-Strategien
- 170 Just go! Stellen Sie nun die Weichen neu
- 171 Jetzt können Sie etwas verändern!