

Sibylle Tobler

Neuanfänge – Veränderung wagen und gewinnen

Klett-Cotta

über!

159.31

Einleitung: Was im Umgang mit Veränderung vorwärtsführt	7
1. BEREITSCHAFT, genau hinzuschauen:	
Bewusst wahrnehmen	11
1.1 Ihre Wahrnehmung bestimmt Ihr Handeln	14
1.2 Ihre Wahrnehmung wird beeinflusst durch Ihre Lebensorientierung	25
1.3 Sie können Ihre Wahrnehmung ändern!	35
1.4 Schlüsselfrage: Ist meine Wahrnehmung motivierend und hilfreich?	40
1.5 Anregungen	44
1.6 Zwischenhalt	58
2. ENTSCLOSSENHEIT und MUT, vorwärtszugehen:	
Entscheiden und handeln	61
2.1 Sie brauchen einen Horizont, der Sie motiviert, vorwärtszugehen	63
2.2 Entscheiden Sie, Kurs zu nehmen auf Ihren motivierenden Horizont	72
2.3 Mögliche Wege erkunden, entscheiden, losziehen und dranbleiben	82
2.4 Schlüsselfrage: Gehe ich in Richtung eines motivierenden Horizontes?	97
2.5 Anregungen	100
2.6 Zwischenhalt	113

3. VERTRAUEN »anzukommen«:	
Mit dem Leben zusammenarbeiten	116
3.1 Vertrauen – Ein inneres Wissen, dass Sie »ankommen« werden	119
3.2 Der »Vertrauenskreis« – Wie Sie Vertrauen Raum geben	131
3.3 Unterwegs im »Vertrauenskreis«	141
3.4 Schlüsselfrage: Gebe ich wirklich Vertrauen Raum?	152
3.5 Anregungen	159
3.6 Zwischenhalt	172
4. Was Sie gewinnen, wenn Sie Veränderung wagen	174
Bücher zum Weiterlesen	176