



Aufbruch in ein gelungenes Leben
mit leichtem Gepäck –
inklusive Anleitung zum Selbstcoaching

Ingeborg Hofbauer

Inhaltsverzeichnis

Ich wäre gern	6
Zum Geleit	7
Die Last auf den Schultern	8
Viele Wege führen zum Glück	11
Auf die Innere Stimme hören	15

Teil I: Den Rucksack auspacken

Kein leichtes Gepäck: „Sicherheit“	16
Ängste stehen im Weg	18
Das Leben in Balance bringen	22
Die Geschichte vom Gänse-Ei	27
Unsere persönliche Blackbox	28
Steine bedrücken, Blumen beglücken	30
Umwelt-Einflüsse	33
Glaubenssätze und Denkprogramme – unsere unbewussten Wegweiser	35
Aufbruchsstimmung	39
Der Einfluss unserer Weggefährten	41
Den verborgenen Schatz in uns heben	51
Wertvolles Reisegepäck	56
Alte Werte neu entdeckt	61

Teil II: Den Rucksack neu packen

Das Verlassen der Komfortzone	64
Mit leichtem Gepäck in die Zukunft	67
Wer „Ja“ sagt muss auch „Nein“ sagen	69
„Nein“ sagen – gewusst wie	71

Die persönliche Schatzsuche	72
Gedanken sind unsere Wegbereiter	75
Motivation ist Ihr stärkender Proviant	76
Investieren ja, aber in die richtige Ausrüstung!	77

Nur wer das Ziel kennt, kann den Weg finden	81
Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt	85
Programmieren Sie sich neu	87
Das Ziel vor Augen	88
Das Pilgertagebuch	88
Das „Must have“ für Ihr persönliches Reisegepäck	90
Mit leichtem Gepäck unterwegs	94
Die 72-Stunden-Regel	96
Zum Abschied und zum Neubeginn	97
Stufen	98

Quellenverzeichnis	99
Ihr persönliches Pilger-Tagebuch	100