
Inhalt

Grüßnote (von Stefan Bergander)	10
Begleitwort (von Tanja Ziegler)	12
Einleitung	14
<hr/>	
Kapitel 1 – Vom Drehen in Zeitschleifen	21
Spot auf die Zeit	22
Und täglich grüßt das Murmeltier	24
Gefühlte Zeit ist niemals Lüge	26
Das Feuern der Neuronen	29
Wenn Emotionen stumpf werden	33
Erfolg macht willenlos	36
Fünf-Minuten-Innenperspektive für die innere Stärkung	39
<hr/>	
Kapitel 2 – Im Schatten der Angst	43
Spot auf die älteste Emotion	44
Zwei Arten der Angst	47
Frühstadium der Angst	53
Ein Anker für den Mut	57
Ziemlich beste Freunde	60
Typen der Angst	62
Angstfrei durch Perspektivenwechsel	66
<hr/>	
Kapitel 3 – Hinter dem Vorhang	69
Spot auf die innere Mitte	70
Die Erwartungen der anderen	72

Rechte Hand vor linker Hand	75
Der Punkt in der Mitte	77
»Zeige dich – aber bewusst!«	80
Was vom Tage übrig blieb	85
Balance zwischen Autonomie und Beziehung	87
Kapitel 4 – Die Stimmen der Persönlichkeit	91
Spot auf die innere Vielfalt	92
Auf der Suche nach dem Ich	96
Motivation zum Handeln	100
Inside out	107
Kapitel 5 – Ein Strauß voller Stärken im Team	111
Spot auf die äußere Vielfalt	112
Die Anziehungskraft des Gleichen	115
Diversität im Team	118
Scout für Topspieler	125
Ocean's Eleven	128
Kapitel 6 – Konflikte innen und außen	137
Spot auf das Verstehen	138
Ich sehe was, was du nicht siehst	140
Das Leben ist kein Wunschkonzert	147
In den Gängen	148
Innenkonflikt lösen	150
Außenkonflikt lösen	153
Kompromiss für die persönliche Freiheit	157

Kapitel 7 – Wie ich lebe, so fühle ich	161
Spot auf das Wachstum	162
Zeiten der Veränderung	165
Reflexion für Fortgeschrittene	169
Tanz zwischen den Zonen	172
Fragen als Antrieb	175
Ku'damm 56 und 59	178
Kapitel 8 – Die Nadel auf der Weltkarte	183
Spot auf die Astronautenperspektive	184
Hoch, höher, rein ins Raumschiff	187
Wünschen, Wollen, Hindernisse	191
Glück ist kein Charaktermerkmal	196
Die Überglücklichen	203
Kapitel 9 – Ziele sind mehr als SMART	207
Spot auf die »Stern«ziele	208
Ein bisschen Schmerz gehört zum Wachsen	210
Der Gap zwischen unternehmerischen und persönlichen Zielen	214
Wo das Kraftfeld liegt	219
Der Ratgeber im inneren Team	221
Harold and Maude	225

Kapitel 10 – Die Kunst, auch in widrigen Situationen gelassen zu bleiben	229
Spot auf die innere Heimat	230
Ein Wort zur Sturheit	232
Wo das Ausbrennen beginnt	234
Die Quelle für Entwicklung	238
Die kleinen Dramen im Alltag	241
Blind Date mit dem Leben	245
<hr/>	
Kapitel 11 – Vorsicht: Empathie!	249
Spot auf den gesunden Egoismus	250
Sich selbst schützen	252
Zwei Seiten der Empathie	254
Wachsen durch Mitgefühl	259
Lola rennt	261
<hr/>	
Kapitel 12 – Schlusswort und Dank	265
Ganz einfach miteinander	266
Danke	269
Über den Autor	272
