

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	7
<b>Phase 1 - Scan - Ihre Bilanz des Hier und Jetzt</b> .....	15
Wenn die Unlust überwiegt – Faktoren zur Überprüfung .....	18
Mentale Blockaden überwinden – von der Notwendigkeit des Risikos	20
An der Weggabelung: Wohin soll Ihr Weg Sie führen? .....	24
Porträt: Die Kunst, zu leben – Renate Krümmer .....	27
Porträt: Voll im Saft – Peter Studhalter .....	35
<b>Phase 2 - Insight - Auf der Reise zu sich selbst</b> .....	43
Bestandsaufnahme in der Lebensmitte – Können, Wollen, Sein .....	45
Ihre Lebenswerte – was Ihnen wirklich wichtig ist .....	65
Porträt: Aus anderem Holz – Karsten Deege .....	69
Porträt: Die Tanzmaus – Miki Mircevska .....	77
<b>Phase 3 - Select - Wählen Sie Ihr Ziel aus</b> .....	83
Kreative Zielfindung – mit Vernunft und Intuition zur Kognition .....	86
Multiple Perspektiven aufs Ziel – kreativ mit Disney und de Bono .....	91
Visionen – Tabu oder Ikone? .....	94
Die Entscheidung für ein Ziel und die „Ja-aber-Spirale“ .....	97
Porträt: Lust auf Lernen – Doris Bockermann .....	99
Porträt: Alles auf Grün – Jan Bredack .....	105
<b>Phase 4 - Create - Die Architektur Ihres Vorhabens</b> .....	113
Ihr Projektplan – verschaffen Sie sich den Überblick .....	115
Ihr Netzwerk – bauen Sie Kontakte gezielt auf! .....	119
Ihre Zeitplanung – jetzt tickt der Kurzzeitwecker .....	123
Porträt: Der Pferdeflüsterer – Hilmar Bald .....	127
Porträt: Auf den Wurm gekommen – Jürgen Brenneisen .....	133

<b>Phase 5 - Act - Vom Denken zum Tun</b> .....	139
Wann überschreiten Sie den Rubikon? Ein Check Ihrer Willensbildung	143
Die Meinungen anderer – erkennen Sie Killerphrasen .....	148
Gleich überqueren Sie die Zielgerade – Sieger in Flügelschuhen .....	150
Porträt: Maßgeschneidert – Maren Bartz .....	153
Porträt: Auf den Gipfel – Peter Birle. ....	161
<b>Nachlese und Dank</b> .....	169
<b>Die Autoren</b> .....	171
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	173