

INHALT

Vorwort	11
Einleitung	15
Teil I: Leitbilder neu denken	27
Irrtum 1: Du bist angekommen!	29
Irrtum 2: Du musst dir nur Mühe geben	47
Irrtum 3: Das sind die besten Jahre deines Lebens!	59
Irrtum 4: Du erntest die Früchte deiner Arbeit	77
Teil II: Neue Wahrheiten anerkennen	91
Irrtum 5: Du bekommst, was du verdienst	93
Irrtum 6: Deine Ehe, deine Beziehung ist dein Hafen	103
Irrtum 7: Das passiert mir doch nicht	115
Teil III: Tun, was zu tun ist	123
Irrtum 8: Deine Firma meint es gut mit dir	125
Irrtum 9: Wir sind für dich da	151
Irrtum 10: Du bist erwachsen und hast es im Griff	163
Teil IV: Neues anfangen. Loslegen. Jetzt	175
Navigator: Glücksfall Krise – ein Plädoyer für den ungebetenen Gast	177
Phase 1: Mit voller und manchmal leiser Wucht	183
Phase 2: Willkommen im Niemandsland	191
Phase 3: Wie halte ich es aus?	207
Phase 4: Aufbruch wagen	219
Dank	253