

Inhalt

Ein Nashorn steht Ihnen im Weg?	7
Wer steht in Ihrem Kopf am Steuer?	10
<u>Kapitel 1</u>	
So bin ich nun mal, oder?	
Selbst-Verständnisse hinterfragen	19
<u>Kapitel 2</u>	
Käpt'n oder Autopilot?	
Unterwegs in zwei mentalen Welten	51
<u>Kapitel 3</u>	
Auf der Bühne des Ichs	
Der kluge Umgang mit unserer mentalen Komplexität	81
<u>Kapitel 4</u>	
Gestresst, ausgebrannt und kalte Füße?	
Innere Unabhängigkeit entwickeln und Krisen meistern	123
<u>Kapitel 5</u>	
Oder es wird so, wie es war	
Veränderungen systematisch angehen	167
<u>Kapitel 6</u>	
Nur wer selbst am Steuer steht, erreicht sein Ziel	
Vom Umgang mit anderen	215
Zum Mitnehmen	248
Quellennachweise	253