

# Inhalt

<b>1. Ich kann mehr aus meinem Leben machen!</b>	
<i>Selbstentwicklung kann man lernen</i> . . . . .	7
1.1 Hast du heute schon gelebt? . . . . .	7
1.2 Sich selbst von Zeit zu Zeit Impulse geben . . . . .	8
1.3 Entscheide dich, damit du erfahren kannst . . . . .	8
1.4 Es kommt aufs Tun an, nicht aufs Siegen . . . . .	10
1.5 Gelegenheiten in Schwung zu kommen . . . . .	13
1.6 Einen guten Einstieg finden . . . . .	15
<b>2. Soll ich – oder soll ich nicht?</b>	
<i>Entwicklungsbereitschaft und -ziele klären</i> . . . . .	18
2.1 Erfahrung macht klug, aber irren ist menschlich . . . . .	18
2.2 Man lernt nie aus . . . . .	20
2.3 Entwicklungsimpulse als Chance und Gefahr . . . . .	22
2.4 Mut zur Unvollkommenheit: aus Fehlern lernen . . . . .	26
2.5 Wie lebe ich – wie möchte ich leben? . . . . .	27
2.6 Gemeinsam geht es besser . . . . .	29
<b>3. Wo fange ich am besten an?</b>	
<i>Entwicklungsfelder auswählen</i> . . . . .	31
3.1 Übersicht schaffen . . . . .	32
3.2 Grundfähigkeiten trainieren . . . . .	34
3.3 Lebensaufgaben neu bewerten . . . . .	39
3.4 Selbstannahme fördern . . . . .	42
3.5 Bewertungen überprüfen . . . . .	53

<b>4. Wie fange ich am besten an?</b>	
<i>Was ich mir vornehme, soll gelingen!</i> . . . . .	71
4.1 Lerngewohnheiten überprüfen . . . . .	72
4.2 Drei Phasen auf dem Weg zum Ziel . . . . .	73
4.3 Widerstand gegen Veränderungen ernst nehmen . .	76
4.4 Einen starken Willen bekommen . . . . .	77
4.5 Entwicklungsimpulse können Spaß machen! . . .	82
<b>5. Was kann ich heute tun?</b>	
<i>Entwicklungsübungen auswählen</i> . . . . .	84
5.1 Hinweise, bevor es richtig losgeht . . . . .	84
5.2 Impulse zum Umgang mit Zeit . . . . .	86
5.3 Impulse zum Umgang mit Freude und Dankbarkeit . . . . .	97
5.4 Impulse zum Umgang mit Selbstbesinnung . . . .	105
5.5 Impulse zum Umgang mit Aufregung und Streß . .	117
5.6 Impulse zum Umgang mit Angst . . . . .	135
5.7 Impulse zum Umgang mit Ärger . . . . .	145
5.8 Impulse zum Umgang mit Schuld . . . . .	151
5.9 Impulse zum Umgang mit menschlichen Beziehungen . . . . .	159
5.10 Weiterführende Hinweise . . . . .	172
<b>Anhang</b>	
Liste der Übungen . . . . .	173
Literaturverzeichnis . . . . .	175