

Dein innerer Kompass
(Was sind deine Werte?)

Im Interview:

Mary Beth LaRue und Jacki Carr, Gründerinnen
des Coaching-Unternehmens und Podcasts
„Rock Your Bliss“

Mach es wahr!

Das grünäugige Monster

Die U-Kurve

Das Leben ein Kuchen

Blaumachen

Der Zauberstab

Warum nicht?

Dein persönlicher Aufsichtsrat

Was sind deine Stärken?

Anfängergeist

Selbstverwirklichung

Der Stachel in deinem Fleisch

Im Interview:

Khine N. Zaw, Menschenrechtsaktivistin und
Gründerin von Khineder Creations

Zähme das Arbeitstier in dir

ANMERKUNGEN

LITERATUREMPFEHLUNGEN

WEITERE HILFEN

DANK

ÜBER DIE AUTORIN

EINLEITUNG

Stress abbauen, ohne den Ansporn zu verlieren

Wenn du deinem Geist Ruhe verordnest und ihn auf nur eine Sache konzentrierst, wird dein Körper ruhig. Wenn dein Körper ruhig ist, wird auch dein Geist ruhig. Wenn Geist und Körper ruhig sind, entsteht eine Synergie, die echte Leistung hervorbringt.

George Mumford, Mentaltrainer

„Der Tag ist einfach nie lang genug.“

„Ich bin so angespannt, dass niemand bekommt, was ihm zusteht. Ich habe permanent große Schuldgefühle.“

„Ich weiß nicht einmal genau, wer ich bin oder was mir Freude macht.“

„Am Abend ist für mich nichts mehr übrig –