

Beck kompakt

Weil ich weiß, was ich will

Mit Lebensleitlinien klar auf Kurs!

Bearbeitet von
Stefan Hölscher

1. Auflage 2017. Buch. 144 S. Kartoniert
ISBN 978 3 406 70178 8
Format (B x L): 10,4 x 16,1 cm
Gewicht: 113 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

beck-shop.de
Weil ich weiß, was ich will
Mit Lebensleitlinien klar auf Kurs
beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Stefan Hölscher



C.H. BECK

So nutzen Sie dieses Buch

beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die folgenden Elemente erleichtern Ihnen die Orientierung im Buch:

Beispiele und Übungen

In diesem Buch finden Sie zahlreiche Beispiele und Übungen, die die geschilderten Sachverhalte veranschaulichen.

Definitionen

Hier werden Begriffe erläutert.

Checkliste

✓ Die Listen fassen wichtige Punkte für Sie zusammen.

Die Merkkästen enthalten Empfehlungen und hilfreiche Tipps.

Tipp/Hinweis:

Hier finden Sie zahlreiche Tipps und Hinweise.

Auf den Punkt gebracht

Am Ende jedes Kapitels finden Sie eine kurze Zusammenfassung des behandelten Themas.

Anfang	11
1. Axiom: Ich engagiere mich konsequent für mein ganzheitliches Wohlergehen.	12
2. Axiom: Ich engagiere mich konsequent für eine selbstbestimmte Lebensgestaltung	13
3. Axiom: Ich engagiere mich konsequent für meine persönliche Weiterentwicklung	13
Lebensleitlinien	17
Warum es nicht trivial ist, zu wissen, was man wirklich will	18
Wegweiser unserer Lebensführung	23
Herausfinden, was Ihre Leitlinien sind	25
Aktivitäten, die Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht	25
Was Sie über Ihr Leben sagen können möchten, wenn Sie einmal alt sind	26
Mindmappen Sie Ihre wichtigsten persönlichen Werte und Ziele	27
Erkunden Sie zusammen mit einem Coach, Berater oder guten Freund Ihre wichtigsten Lebensziele	28
Der Fragebogen Lebensleitlinien	30
Instruktion	30

Fragebogen 31

Auswertung 39

Eine Frage, die nicht aufhört, aktuell zu sein 42

Echte Klarheit zeigt sich im Handeln 45

Fähigkeiten 51

Die eigenen Fähigkeiten identifizieren 51

Fähigkeiten, die sich zeigen, wenn das ES dem ICH in die Parade fährt 58

Die persönlichen Fähigkeiten bestmöglich nutzen 62

Pläne für die eigene Weiterentwicklung 66

Fallen 71

1. Falle: Die Tendenz, alles zugleich zu wollen 73

2. Falle: Die Identifikation mit Zielen, die nicht wirklich die eigenen sind 76

3. Falle: Annahmen über sich und die Welt, die die eigene Wirksamkeit schwächen 81

4. Falle: Eine zunehmende Einseitigkeit im eigenen Denken und Handeln 86

Die wichtigsten Strategien gegen selbst gestellte Fallen 94

Akzeptanz 101

1. Strategie: Sich selbst ein guter Freund sein 104

Exkurs: Das Alarm-, Antriebs- und Fürsorgesystem 107

2. Strategie: Verbundenheit mit der Welt spüren	110
3. Strategie: Achtsamkeit praktizieren	113
4. Strategie: Das Vorhandene nutzen	118
Akzeptanz als Brücke	124

Handeln

127

Kraftvolle Ziele	129
Stimmige Rahmenbedingungen	133
Bewusstes Tun	136

Literatur

141