

Inhaltsverzeichnis

Der Autor _____ XV

Zu Beginn: Charlie Chaplin an seinem
70. Geburtstag _____ 1

Gefährliche Gedanken zum Berufsleben –
In diesem Kapitel ist ein Virus versteckt _____ 5

Ich werde noch verrückt in meinem Job! _____ 7

In welcher Arbeitswelt leben wir eigentlich? _____ 9

Handeln auf der Metaebene _____ 12

Sich und andere führen – aber nicht in den Wahnsinn _____ 17

1. Tag: Erkennen – Was macht mein Leben aus? ____ 21

Jetzt geht's los: Wo stehe ich gerade? _____ 24

Fragen über Fragen: Wo ist eigentlich die Startbahn? _____ 26

Geführte Meditation: Präsenz – Die Situation erkennen _____ 28

Meditative Betrachtung: Was ich wirklich bin _____ 35

2. Tag: Annehmen – Wie man sicher startet _____ 39

Zum Abheben – Raus aus Stress und Burnout _____ 44

Fragen über Fragen: Wann geht denn nun mein Flieger? _____ 46

Geführte Meditation: Ankommen –

Die Situation ganz annehmen _____ 49

Meditative Betrachtung: Gute Aussicht _____ 54

Meditative Betrachtung: Das Leben lieben _____ 56

XII Inhaltsverzeichnis

3. Tag: Vertrauen – Wie man sicher landet _____ 59

Angst vor dem Absturz – Befürchtungen, Erwartungen und Hoffnungen _____	65
Fragen über Fragen: Wo ist bloß die Landebahn? _____	66
Geführte Meditation: Vertrauen _____	69
Meditative Betrachtung: Vertrauen _____	74
Meditative Betrachtung: Dankbarkeit _____	76

4. Tag: Bewusstsein – Die Entdeckung des guten Autopiloten in uns _____ 79

Sturm oder Flugwetter: Wo ist der Wettermacher? _____	84
Übung: Klare Sicht oder Blindflug? _____	86
Geführte Meditation: Sich öffnen _____	91
Meditative Betrachtung: Nicht mehr zweifeln _____	95
Meditative Betrachtung: Es ist vorbei _____	96

5. Tag: Loslassen – Der Flug des Lebens beginnt ____ 99

Klare Sicht – Werte und Ethik einmal anders _____	101
Verdammt, warum reicht der Sprit nie? _____	105
Nur für Profis: Den Blindflug üben _____	107
Geführte Meditation: Transformation des Nichtwissens _____	109
Meditative Betrachtung: Loslassen _____	113
Meditative Betrachtung: Stille _____	114

6. Tag: Berufung neu oder eine neue Berufung finden – Sitze ich im richtigen Flieger? _____ 117

Flugsicherheit: Überwindung von kleinen oder großen Hindernissen _____	120
--	-----

Übung: Ein Problem, ein Problem! _____	122
Ein Beispiel aus dem Berufsalltag _____	125
Für das Bodenpersonal: Die „Schreibtischübung“ _____	127
Geführte Meditation: Den nächsten Schritt erfahren _____	129
Geführte Meditation: Präsenz im Alltag _____	133
Meditative Betrachtung: Genug _____	136
Meditative Betrachtung: Mein Weg _____	137

7. Tag: Ruhen und neue Flugstrecken planen _____ 141

Wer ist eigentlich der Pilot in meinem Flugzeug? _____	142
Reise ohne Entfernung: Bei sich selbst ankommen _____	144
Übung: Neue Wege sehen _____	147
Geführte Meditation: Entscheidungen treffen _____	150
Geführte Meditation: Mein Weg _____	154
Meditative Betrachtung: Unlogisch _____	163
Meditative Betrachtung: Es geht einfach los _____	165

Das kommt nicht nochmal, das gibt's nicht wieder:
 Wer ist mein Ego? _____ 169

Selbstcoaching in 7 Tagen

Wie Sie Ihren persönlichen Weg zum Erfolg finden. Mit vielen Übungen.

Wilbers, G.

2014, XVI, 170 S. 68 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-8349-4613-3