

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
Warum ist eine Work-Life-Balance so wichtig?	11
Die Sinnhaftigkeit Ihres Lebens .....	13
Ihr Recht auf Glück, Zufriedenheit und Erfolg .....	15
<b>1 Bestandsaufnahme</b> .....	<b>17</b>
Die Gegenwartsperspektive .....	20
Die Selbsteinschätzung .....	34
Die Fremdeinschätzung .....	47
Abgleich Selbstwahrnehmung und Fremdeinschätzung ...	57
<b>2 Ihre Wünsche</b> .....	<b>72</b>
Ihre Wunschengel .....	76
Die Vergangenheitsperspektive .....	78
<b>3 Ihre Vorstellungen</b> .....	<b>93</b>
Die Zukunftsperspektive .....	94
Warum Sie ein Bild ohne Zensur malen sollten! .....	96
Ziele und Zielformulierungen .....	101
Warum Sie fordern sollten! .....	106
Warum Sie Eigenverantwortung übernehmen müssen ....	108
<b>4 Ihr persönlicher Weg zum Glück</b> .....	<b>114</b>
Persönliches Projektmanagement .....	115
Freunde, Kollegen und andere soziale Gruppierungen ....	117
Familie .....	129
Karriere und Beruf .....	139
Sport und Ernährung als Energielieferanten .....	149
Ästhetik und Schönheit .....	161
Konflikt- und Forderungsmanagement .....	171



Selbst- und Zeitmanagement .....	184
<b>5 Schluss</b> .....	<b>195</b>
Auf was Sie jetzt noch achten sollten .....	196
Der Sieg der ersten 72 Stunden .....	197
Den hinterlistigen Kobolden aus dem Weg gehen .....	199
<b>Das Alphabet der Work-Life-Balance</b> .....	<b>201</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>205</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>208</b>

