

**Anne  
Ibsch-Wolf**

# ICH

**Das Buch der Selbsterkenntnis**

**mvg**verlag 

© des Titels »ICH. Das Buch der Selbsterkenntnis« (ISBN 978-3-86882-152-9)  
2010 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
Zu meiner Person	11
Einleitung	13
<b>TEIL 1: Erste Erkenntnisse über mich</b>	<b>15</b>
Selbsterkenntnis leicht gemacht	15
Motivation	30
Großes Kino	31
Die Pyramide der Erkenntnis	34
Lernen von anderen	37
Erkenntnisse umsetzen	41
<b>TEIL 2: Tests, Übungen und Tipps</b>	<b>47</b>
Kennen Sie Ihr wahres Ich?	47
Wie bin ich?	51
Beruf und Karriere	73
Meine Familie	105
Meine Freunde	118
Geld und Finanzen	135
Mein Glück, meine Zufriedenheit	145

Der Urlaub, die Freizeit	163
Gesundheit	171
Was ich noch von mir wissen will	187
<b>Resümee</b>	<b>209</b>
<b>Anhang</b>	<b>211</b>
Über die Autorin	211
Weiterführende Literatur	212
Alle Tests auf einen Blick	213