

Übersicht der Übungen

Übung Nr. 1:	Meine Drift-, und Steuerphasen.....	S. 77
Übung Nr. 2:	Die Werte meiner jetzigen Lebensphase.....	S. 78
Übung Nr. 3:	Zwischenstopp.....	S. 79
Übung Nr. 4:	Stress-Barometer: Wie viel und welchen Druck möchte ich loswerden?...	S. 82
Übung Nr. 5:	Workaholic-Barometer.....	S. 87
Übung Nr. 6:	Mein Umgang mit Zeit.....	S. 89
Übung Nr. 7:	Mein Rolleninventar.....	S. 94
Übung Nr. 8:	Meine Fachkompetenzen.....	S. 95
Übung Nr. 9:	Meine Kernkompetenzen	S. 98
Übung Nr. 10:	Meine Kompetenz-Matrix	S.102
Übung Nr. 11:	Stark, meine Schwächen.....	S. 104
Übung Nr. 12:	Schwächen und Ziele.....	S. 107
Übung Nr. 13:	Mein momentaner Arbeitsplatz.....	S. 109
Übung Nr. 14:	Das neue Ziel absichern.....	S. 110
Übung Nr. 15:	Meine persönlichen Werte.....	S. 116
Übung Nr. 16:	Was brauche ich beruflich?.....	S. 118
Übung Nr. 17:	Binsenweisheiten-Ballast	S. 121
Übung Nr. 18:	Überflüssige berufliche Qualifikationen.....	S. 124
Übung Nr. 19:	Mein Finanz-Haushalt	S.127
Übung Nr. 20:	Mein Schiffbruch-Szenario.....	S. 129
Übung Nr. 21 :	Driftingreise zu meinen Wohlfühlprovinzen.....	S. 133
Übung Nr. 22:	Wenn jetzt eine Fee käme	S. 134
Übung Nr. 23:	Was brauche ich, um mein neues Ziel zu erreichen?	S. 137
Übung Nr. 24:	Pluspunkte sammeln für die Selbstständigkeit	S. 145