

Inhaltsverzeichnis

Wie alles begann.....	7
Wenn es schnell gehen soll.....	13
<i>Kapitel 1.....</i>	14
Innere Kraftpotenziale.....	14
Sinnerfüllt leben – ein esoterischer Humbug?.....	14
Talente als besondere Gaben.....	15
Begabungen als innere Kraftquelle	17
Strohfeuer oder Feuer?.....	19
Wahre Leidenschaften	21
Einfluss der Lebensgeschichte auf die Begabungen.....	26
<i>Kindheit als prägende Zeit.....</i>	<i>26</i>
<i>Schule als prägende Zeit</i>	<i>28</i>
<i>Kapitel 2.....</i>	32
Lernen heißt Leben und Leben heißt Lernen.....	32
Abschied vom Minimumdenken	32
Die Schule der Tiere – ein passendes Bild für die eigenen	34
Fähigkeiten?.....	34
Das Gehirn – ein Geschenk und Wunder der Natur.....	36
10.000-Stunden-Regel und Stillstand	40
<i>Kapitel 3.....</i>	43
Miteinander – Geben und Nehmen.....	43
Der Mensch als soziales Wesen	43
Sich um das eigene Wohl sorgen.....	46
Soziale Internetplattformen, Mails und Handy.....	47
Es tut mir leid.....	49
Nein sagen – ohne schlechtes Gewissen	52
Begegnung auf Augenhöhe.....	56
Wohlfühlen.....	57
Enttäuschungen – Teil des Lebens.....	61
Vertrauen braucht Verantwortung	64

Kapitel 4.....	67
Aus der eigenen Mitte leben	67
Seedings	67
Abschied vom Universalgenie	74
Hin zu Professionalität und weg vom Perfektionismus	77
Authentizität entwickeln.....	79
Vorbilder als Inspirationsquellen.....	82
Selbstwertgefühl.....	85
<i>Den Mut haben, Fehler einzugestehen.....</i>	<i>88</i>
<i>Umgang mit Kritik</i>	<i>91</i>
Selbstbewusstsein.....	93
Selbstvertrauen	95
 Kapitel 5.....	 101
Nährstoffe der besonderen Art.....	101
Leben im Hier und Jetzt.....	101
Die Kraft der Pause.....	104
Eine Dopamindusche gefällig?.....	108
Dankbarkeit als Kraftquelle.....	109
Lob und Anerkennung als Kraftquelle.....	112
Die Kraft von Worten und Gedanken.....	115
Das ABC der Gefühle	121
Gedanken erkennen.....	125
Die Buntheit der Gefühle.....	126
Mut zur Wut.....	130
Herausforderung statt Belastung	134
Mut tut gut.....	139
Danke.....	141
Die Autorin.....	143
Literaturverzeichnis.....	144