

Auszug

»Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.
Anstößiges für ein selbstbestimmtes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.«



- 180 Seiten mit vielen Zeichnungen und Skizzen
- Format: 12 x 19 cm
- Ab ca. Mitte Juli erhältlich direkt bei mir, bei amazon oder bestellbar im Buchhandel
- Preis: € 15,00

Auszug

»Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.
Anstößiges für ein selbstbestimmtes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.«

»Egal was passiert:
Wir können die Zügel unseres Lebens
in die Hand nehmen!«

Anke von Platen

Auszug

»Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.
Anstößiges für ein selbstbestimmtes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.«

Einleitung

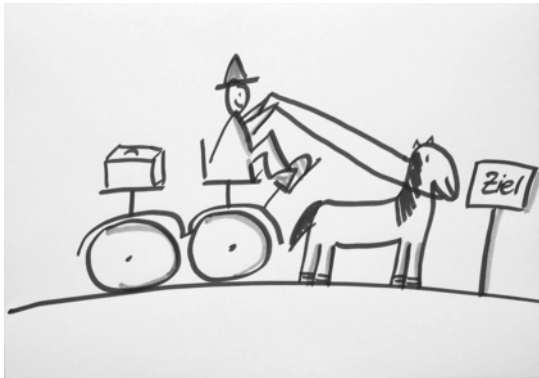
Dieses Buch handelt von dem wichtigsten Menschen in unserem Leben:

Von uns selbst, ganz persönlich und individuell.

Wie wir unser Leben leben, anstatt gelebt zu werden. Es möchte Impulse und Anstöße für mehr Selbstbestimmung in unserem Leben geben.

Doch wie geht das? Wie können wir uns selbst führen, damit wir zufriedener und erfolgreicher sind? Was können wir tun, damit wir gelassener bleiben, unsere Emotionen regulieren oder besser für uns sorgen? Wie können aus dem Autopiloten-Modus unseres Alltages aussteigen?

Hierzu nutzen wir das Modell eines Kutschensystems. Denn wir alle funktionieren wie eine Kutsche mit einem Pferdegespann auf dem Weg:



Wir alle haben eine Kutsche in Form eines Körpers, wir haben Pferde in Form unsere Emotionen und Gedanken und wir haben einen inneren Kutscher, der sowohl seine Kutsche, Pferde als auch das Umfeld und seine Reiseziele im Blick hat.

Auszug

»Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.
Anstößiges für ein selbstbestimmtes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.«

Den inneren Kutscher stärken, darum geht's! Es gibt schon viele Bücher zu Selbstorganisation, Selbstmanagement, Zielfindung, Achtsamkeit, Motivation und Bewegung sowie Ernährung sowieso. Es ist schon alles einmal gedacht worden. Doch durch das Kutschenmodell führen wir es anschaulich und spielerisch zusammen.

Es geht im Buch weniger um Checklisten und die neuesten Trends der Selbstoptimierung. Vielmehr geht es um Nachdenken über sich selbst, die Kutscherhaltung sowie das, was uns eigentlich durch unser Leben zieht.

Die neue Zügellosigkeit der Autorin merken Sie im Buch an einfachen Skizzen anstatt genormter Grafiken. Sie merken Sie an kurzen und knackigen Kapiteln, die die Aussagen auf den Punkt bringen anstatt langatmig zu sein. Und Sie merken es, dass es gerade nicht um Burnout oder Work-Life-Balance geht. Es geht um Sie, Ihr Leben – ohne Worthülsen.

Nutzen Sie das Buch, wie es Ihnen schmeckt. Begreifen Sie es als Angebote auf einem Buffet und nicht als erhobenen Zeigefinger. Suchen Sie sich das aus, was Ihnen schmeckt. Lesen Sie das Büchlein von vorne bis hinten oder picken Sie sich gezielt Kapitel aus, die Sie ansprechen. Beides ist möglich.

Am besten verdaulich ist das kleine Büchlein, wenn Sie sich parallel Notizen machen in einem extra Heftchen. Denn nach vielen Kapiteln gibt es Impulse zum Nachdenken, gekennzeichnet als „Strandkorb-Impulse“. Denn für eine gute Selbstführung ist vor allem Reflektion sinnvoll. Hierfür steht symbolisch der Strandkorb.

Am Ende des Buches finden Sie darüber hinaus zwei Seiten für Ihre persönlichen Erkenntnisse sowie Ihre Umsetzungsliste. Und Sie finden die Zugangsdaten für die Arbeitsmaterialien, die das Buch ergänzen.

Na denn los! Viel Spaß bei Ihrer Reise,

Ihre Anke von Platen

»Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.
Anstößiges für ein selbstbestimmtes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.«

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Auf geht's!

Die heutige Zügellosigkeit

 Zügellos durch den Tag

 Auf in das Land der Selbstaussbeutung

 Im Opfer- und Jammertal

 Wer ist hier eigentlich für was verantwortlich?

 Zwischen Selbstakzeptanz und Selbstoptimierung ...

Selbstführung an einer Hand abzählen.....

Faktor Selbst-Reflektion.....

 Innerer Strandkorb

 Wetter- und Wegelage – persönlicher Jour-Fixe.....

 Kreuzungen und Entscheidungen.....

 Achtsamkeit und Autopilot

 Akzeptieren und Kämpfen oder »To Be anstatt To Do«

definiert.

 Müllerchen, was regst Du Dich eigentlich auf?

 Die 3. Person

Faktor Ziele

 Über Erfolg neu denken

 Mindestziele sind eiserne Ziele

 Räumt die Ziele aus dem Weg!

 Ziel zu verkaufen!

 Zielkino

 Dranbleiben

 Erst die Stabilität dann die Freiheit.....

Faktor Fokus: Keine Scheu vor Klappen.....

 Klappe 1: Kiffen ist auch keine Lösung.....

 Klappe 2: Freie Fahrt statt »Stop and Go«

 Klappe 3: Ablenkungs-Parkplatz »Daddelliste«.....

 Klappe 4: Intervall-Training

 Klappe 5: Was ist Jetzt?

 Klappe 6: Fokussierung auf sich selbst.....

Fehler! Textmarke nicht

»Kino. Kiffen. Und die neue Zügellosigkeit.
Anstößiges für ein selbstbestimmtes, zufriedenes und erfolgreiches Leben.«

Faktor Psyche – Unsere Pferde stärken	
Keine Macht den Entführern am Wegesrand	
Pferde-Frühstücks-Fernsehen	
Kröten zum Frühstück	
Kino oder real?	
Ruhig Brauner oder »mind the gap«	
Spritzbrett für Verdauungsprobleme.....	
Abschalten lernen fängt schon morgens an.....	
Persönliche Tagesschau	
Fell über die Ohren ziehen	
Wie war Dein Tag Schatz?.....	
Perspektive mit dem Fernrohr	
Abschalten. Nicht stand-by.	
Pferde füttern	
Unsere Zugpferde	
Zuckerbrot und Peitsche.....	
Faktor Körper: Unsere Kutsche.....	
Kutschentypen: Von Dieselmotor bis Ferrari.....	
Kutschentyp Dieselmotor oder Kaltblüter	
Kutschentyp Porsche oder Turnierpferd	
Kutschentyp smart oder Windhund	
Kreuzungen: Rechts vor links	
Faktor Haltung: Kutschertypen	
Wer bin ich jetzt?.....	
Reise nach Jerusalem – nur anders.....	
Energie bewusst steuern – den Kutscher stärken	
Auf die eigene Haltung und Sichtweise achten	
In Bewegung kommen – Ziele erreichen	
Die neue Zügellosigkeit	
Werdet erwachsen!.....	
Lebe Dein Leben – anstatt einen Fake zu leben!.....	
Lasst die Zweifel los!	
Und jetzt?	
Auslaufen	
Danke sehr	
Quellen.....	
Literatur- und DVD-Empfehlungen	
Raum für Notizen	
Arbeitsblätter und Zugangsdaten	
Über die Autorin	