

Inhalt

Einführung	5
Leichtigkeit ist ein innerer Zustand	6
Von der Schwere in die Leichtigkeit	7
Wählen Sie den Weg des geringsten Widerstands!	10
Vorbereitung für die gemeinsame Reise	12
Wählen Sie doch, was Sie wollen!	13
Veränderungen als Ausgangspunkt	13
Kopf und Gefühl in Einklang bringen	16
Was wollen Sie wirklich?	22
Das MutmacherPrinzip: Damit geht's leichter!	31
Entschiedenheit: den Weg ebnen	32
Vorstellungskraft: Ergebnisse vorwegnehmen	36
Ausrichtung: leichter zu Ergebnissen	40
Verbindliches Engagement: sinnvoll handeln	48
Sich dem Fluss anvertrauen	53
An den Erfolg glauben	54
Sich führen lassen	57
„Gleich-gültig“ werden	60
Den nächsten Schritt erkennen	66



Mit Unterstützung schneller voran	68
Was Unterstützung bewirkt	68
Die drei Ebenen der Unterstützung	69
Die passende Begleitung finden	75
Immer wieder Leichtigkeit	83
Leichtigkeit ist eine Wahl	83
Leichtigkeit beginnt im Kopf	86
Leichtigkeit gewinnen	89
Hindernisse elegant umfließen	95
Was uns Hindernisse sagen	95
Kreativ mit Hindernissen umgehen	104
Handlungsfähig werden und bleiben	106
Leicht darum herum	111
Im Fluss bleiben – den Erfolg sichern	119
Dem Prozess vertrauen	119
Das Erreichte würdigen	121
Erfolge weiter ausbauen	124

