

# Inhaltsverzeichnis

## PROLOG

- Bereite dich vor und lausche . . . . . 1
- Mein Weg . . . . . 4

## HINFÜHRUNG

- Erlerne die Symphonie deines Lebens oder  
den Weg in Selbstständigkeit und Selbstverständlichkeit. . . . . 17

## STIMMUNGSWORTBILDER – Das Buch der vielen Wörter

- Flieg Tiger Flieg. Die Reise . . . . . 19

### **Tigerland** . . . . . 20

- Fühlen: Eigenschaft und Lebendigkeit . . . . . 21

- Krise als Chance . . . . . 22

### **Hasenrain.** . . . . . 28

- Angst – der Freund der Wachsamkeit . . . . . 29

### **Im Land der Elefanten** . . . . . 36

- Hoffnung und Neugierde . . . . . 37

### **Bärenland** . . . . . 44

- Vertrauen – das Kuschtier unserer Kindheit . . . . . 45

### **Im Reich der Delfine** . . . . . 50

- Eigenliebe – der Rubin des Herzens . . . . . 51

- Die Arbeit an sich selbst und das eigene Umfeld . . . . . 54

### **In der warmen Eiswelt der Pinguine** . . . . . 56

- Traum – die Heimat von Sehnsucht, Leidenschaft und Begeisterung . 57

### **Im Grenzland der Schildkröten** . . . . . 62

- Abschied, Freundschaft und Vergebung . . . . . 63

### **Im Land der Murmeltiere oder Der Tag nach der großen Flut** . . . 70

- Pause – Heilung und Neuordnung in Langsamkeit . . . . . 71

### **Im Land des Adlers** . . . . . 78

- Mut und Freiheit – die Säulen von Authentizität und Souveränität . 79

### **Im Land der Schneeeule.**

### **Im Land der weißen weisen Möglichkeiten** . . . . . 84

- Souveränität – Wut und Ironie . . . . . 86

### **Im Land des Geparden** . . . . . 90

- Konzentration . . . . . 91

### **Im Land des Löwen** . . . . . 96

- Erfolg und Reichtum . . . . . 97

## SCHLUSSGEDANKEN . . . . . 101

## KOMMERZIELLE BETRACHTUNG

- Der Erfolg – Übersetzung der Reise auf kommerzielle Weise . . . . . 103

- Der Drachen des Erfolgs . . . . . 105

- Die Motivation . . . . . 114

- Das Drei-W-Schema . . . . . 116

- Die Störfelder . . . . . 128

- Das Zögern . . . . . 129