

Inhaltsverzeichnis

Prolog	7
Der Skipper und die Crew	9
Giulia - Vom Kampf zur Freiheit	9
Die »Enfant terrible« – mehr als nur ein Boot	12
Daniel - Gefangen im eigenen System	14
Susanne - Alles ist nichts	18
Florian - Ein Leben in Erwartung	21
Nina - Der Bruch	24
Kennenlernen und Einzug auf dem Boot	27
Der Tag des Aufbruchs	33
Woche 1 auf See	37
Tag 1 – Horizonte fest im Blick	37
Tag 2 – Hilfe zur Selbsthilfe	43
Tag 3 – Ein Gespräch unter Sternen	49
Tag 4 – Ich glaube, was ich bin!	55
Tag 5 – Was bin ich mir wert?	61
Tag 6 – Neue Erkenntnisse	67
Tag 7 – Werte im Unternehmen	74
Woche 2 auf See	83
Tag 8 – Führen, aber richtig!	83
Tag 9 – Lebensziele	88
Tag 10 – Vertrauen vs. Verantwortung	93
Tag 11 – Kultur der Werte	99
Tag 12 – Lernen aus Erfahrungen	105
Tag 13 – Wer bin ich? Teil von etwas Größerem?	111
Tag 14 – SELBST ...	117
Woche 3 auf See	125
Tag 15 – Tiefe Gefühle	125
Tag 16 – Der Vision entgegen	131

Tag 17 – Steh du dir!	138
Tag 18 – Blinder Passagier	145
Tag 19 – Bewusst – unterbewusst	151
Tag 20 – Selbstakzeptanz	157
Tag 21 – Der Sturm	163
Woche 4 auf See	171
Tag 22 – Neue Horizonte	172
Tag 23 – Die Ankunft – alles löst sich?	178
Methodenbeschreibung	185
Einleitung und Verwendung der Methodenbeschreibung	185
Führung und Leadership	185
Werte	208
Selbstwerte	218
Glaubenssätze	219
Identität	226
Change-Management	243
Methoden der Achtsamkeit und Meditation	251
Epilog – Brief an meine Crew	259
Die Autorin	261
Weiterführende Literatur	263