

Andrea Landschof

## Das bin ich!?

Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten –  
Das 6-Schritte-Programm

### Inhaltsverzeichnis

#### Einführung

Die Lernschritte in der Übersicht – und Organisatorisches  
Etwas Neues anzufangen braucht Mut. Aber dann ist der Moment gekommen ...

- |  |                  |
|--|------------------|
| <b>1. Schritt: Der (Un-)Zufriedenheit auf die Spur kommen</b>                                | <b>20:23 min</b> |
| 1.1 Hallo und herzlich willkommen  |                  |
| 1.2 Deine Störfaktoren aufspüren   |                  |
| 1.3 Deine persönlichen Werte beachten  |                  |
| 1.4 Die Arbeit mit dem Werteprofil – Erfahrungen von Max                                     |                  |
| <b>2. Schritt: An Komfortzonen rütteln</b>   | <b>06:11 min</b> |
| 2.1 Von der Komfortzone zur Wachstumszone  |                  |
| 2.2 Was hast Du herausgefunden?  |                  |
| <b>3. Schritt: Inventur der Gewohnheitsmuster (Saboteure)</b>                                | <b>52:18 min</b> |
| 3.1 Die fünf Antreiber-Dynamiken   |                  |
| 3.2 Ausstieg aus den Antreiber-Dynamiken: Verhalten ändern, Talente entdecken und entwickeln |                  |
| 3.3 Psychologische Spiele  |                  |
| 3.4 Testauswertung: Dein Spielprofil   |                  |
| 3.5 Spieleausstieg   |                  |
| 3.6 Ich-zustände oder wie viele bin ich eigentlich?  |                  |
| 3.7 Ausdrucksqualitäten  |                  |
| 3.8 Talententfaltung   |                  |
| <b>4. Schritt: Neue Entscheidungen treffen – Irrglauben korrigieren</b>                      | <b>13:26 min</b> |
| 4.1 Die Bibliothek der Erinnerungen  |                  |
| 4.2 »Be a Mr. Jensen«  |                  |
| 4.3 Dein unbewusst erstellter Lebensplan   |                  |
| <b>5. Schritt: Entwicklungsziele festlegen</b>   | <b>12:27 min</b> |
| 5.1 Entwicklungsziele  |                  |
| 5.1.1 Audiomeditation: Deine Zeitreise   |                  |
| 5.2 Ziele & Vertragsarbeit   |                  |
| <b>6. Schritt: Geleitschutz und Gelegenheiten</b>  | <b>03:07 min</b> |
| 6.1 Geleitschutz suchen und Gelegenheiten für Veränderung schaffen                           |                  |
| <b>Wie geht es weiter?</b>   | <b>01:04 min</b> |
| Abschluss  |                  |
| Dankeschön!  |                  |