Inhaltsverzeichnis

I. **Arbeit ist für uns das halbe Leben – Eine Einführung** . . . 7

- Arbeit ist die andere Hälfte auch . . . 8
- Die Seerose – Ein Modell . . . 10
- Mutmacher Eins . . . 11

II. **Bleiben will ich, wo ich nie gewesen bin – Eine Spurensuche** . . . 12

- Anleitung zur Spurensuche . . . 13
- Gedankensammlung . . . 15
- Speed-Dating . . . 19
- Was will ich? . . . 20
- Die Party . . . 21
- Meine Interessen . . . 24
- Was Wo Womit? . . . 26
- Ein idealer Tag . . . 27
- Fünf Leben . . . 29
- Meine Lieblingstätigkeiten . . . 30
- Meine Feier zum 75. Geburtstag . . . 31
- Mein bisheriges Lebenswerk . . . 32
- Mutmacher Zwei . . . 33

III. **Was glaubst du eigentlich, wer du bist? Eine Anleitung zur Selbst- und Fremdeinschätzung** . . . 34

- Was glaubst du eigentlich, wer du bist? . . . 35
- Telespiel . . . 37
- Eigenschaftenspiel . . . 38
- Meine Eigenschaften . . . 39
- Mein inneres Team . . . 42
- Selbstportrait . . . 45
- Selbsteinschätzung – Meine Interessen, Stärken und Fähigkeiten . . . 46
- Fremdeinschätzung – Deine Interessen, Stärken und Fähigkeiten . . . 51
- Kompetenzpass . . . 57
- Mutmacher Drei . . . 58

Inhaltsverzeichnis

IV. **Möglichkeitsräume –Eigene Positionen und Rollenbilder** . . . 59

- Jenseits des eigenen Horizonts – Ein Blick auf gesellschaftliche Vielfalt und Diskriminierungserfahrungen . . . 60
- Zitronen sind 62
- Meinungsbarometer . . . 63
- Identitätsmolekül . . . 65
- Alle, die 66
- Wie viele Schritte kannst du gehen? . . . 68
- Aus der Rolle gefallen . . . 72
- Die Power Flower . . . 73
- Mutmacher Vier . . . 76

V. **Marktplatz der Werte – Wofür stehe ich?** . . . 77

- Arbeit, Leben und in der Mitte Ich . . . 78
- Marktplatz der Werte – Wofür stehe ich? . . . 80
- Werteordnung . . . 81
- Wertespiel . . . 82
- Werteauktion . . . 85
- Mein Lebenspuzzle . . . 86
- Biografiearbeit – Der rote Faden . . . 88
- Landkarte meiner Lebenswelt . . . 91
- Mutmacher Fünf . . . 93

VI. **Einen Platz finden – Wie ticke ich im Team?** . . . 94

- Ich im Team . . . 95
- Was ist ein Team? . . . 96
- Blinde Mathematiker*innen . . . 98
- Meine Rolle im Team . . . 99
- Das Riemann-Thomann Modell . . . 106
- Mutmacher Sechs . . . 109

Inhaltsverzeichnis

VII. **Die Kunst der Entspannung – Stress- und Selbstmanagement** 110

- Die Kunst der Entspannung 111
- Die inneren Antreiber 112
- Welches sind deine Stressreaktionen? 119
- Umdenken von Stresssituationen 120
- Mein entspannter Tag 121
- Das Gesundheitsrad 122
- Bodyscan 124
- Stressbewältigung durch Meditation 125
- Die Wunderfrage 126
- Mutmacher Sieben 127

VIII. **Die Qual der Wahl – Entscheidungen treffen** 128

- Erfahrungen sammeln und Entscheidungen treffen 129
- Eine kleine Geschichte vom Glück 131
- Interview – Ein Lebensweg 132
- Entscheidungshüte aufsetzen 133
- Kuchen meines Lebens 135
- Das Rad der Werte 136
- Drei kleine Gedankengänge auf dem Weg zum Ziel 138
- Zielformulierung 139
- Mutmacher Acht 140

Nachwort Eins, Zwei und Drei 141

- Mutmacher Neun 143
- Wie fassen wir Mut? 144

Zum Weiterlesen: Die Quellen 145

Herzlichen Dank und Impressum 147