

Die wichtigsten zehn Aussagen auf einen Blick:

1. Veränderung ist etwas Wunderbares. Sie eröffnet uns meist neue Chancen, bedarf jedoch einer Investition von Arbeit und Zeit. Wo der Wille zur Veränderung ist, ist auch das Potenzial zur Entwicklung.
2. Selbstbestimmung ist eine bewusste Entscheidung! Sie geht Hand in Hand mit Selbstverantwortung.
3. Nur wer weiß, was er (sich) wert ist und gelernt hat, mit seinem inneren Kritiker Freundschaft zu schließen, kann sich dauerhaft von der Fremdbestimmung lösen.
4. Selbstdisziplin als innere Verpflichtung hilft, auf den Weg der Selbstbestimmung zu kommen und dort zu bleiben.
5. Sich selbst ernst zu nehmen und zu respektieren, ist die Voraussetzung, um andere zu respektieren und ernst zu nehmen.
6. Ein klares „Nein“ ist ein gutes Mittel, um der Fremdbestimmung zu entkommen.
7. Ohne Macht kann niemand seine Ziele gegen den Widerstand anderer durchsetzen.
8. Oft sind es die eigenen Charakterzüge, die Freiräume schmälern und Entscheidungsfreiheit rauben.
9. Intuition hat einen heilsamen Effekt auf die Psyche und ermöglicht ein Leben im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen.
10. Charisma ist eine Wirkkraft von innen. Es entsteht aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Charismatische Menschen kennen ihr Potenzial und nutzen es auch.