

## Überblick über die 60 Karten

### Themenfeld 1: »Selbsterkenntnis«

1. Entdecken Sie Ihren persönlichen David
2. Stärken Sie Ihre Stärken
3. Entwickeln Sie Ihre Kernbotschaft
4. Formulieren Sie Ziele mit Wirkkraft
5. Überprüfen Sie Ihre Ziele kontinuierlich
6. Bauen Sie ein Wertegerüst auf
7. Messen Sie Ihre Werte an Ihrer Lebensrealität
8. Beenden Sie das Gedankenkarussell
9. Haben Sie Freude an dem, was Sie haben
10. Werden Sie wieder Chef im eigenen Kopf

### Themenfeld 2: »Selbstorganisation«

11. Verlassen Sie die Opferrolle
12. Werden Sie sich der Subjektivität Ihrer Wahrnehmung bewusst
13. Warten Sie erst ab, bevor Sie handeln
14. Konzentrieren Sie sich: Drei Minuten gehen immer
15. Befreien Sie sich aus der Perfektionismusfalle
16. Erledigen Sie immer das Wichtigste zuerst
17. Nutzen Sie Ihre Widerstandskräfte
18. Legen Sie einen Boxenstopp ein, um durchstarten zu können
19. Nehmen Sie sich selbst nicht so wichtig
20. Schrauben Sie die Ansprüche an sich selbst und andere zurück

### Themenfeld 3: »Achtsamkeit«

21. Lernen Sie Nein zu sagen
22. Lernen Sie, wieder staunen zu können
23. Gehen Sie achtsam mit Ihrer Zeit um
24. Kommunizieren Sie achtsam
25. Entsorgen Sie Ihre Sorgen
26. Innehalten: Richten Sie den Blick nach innen
27. Lassen Sie los, indem Sie Nähe und Distanz regulieren
28. Führen Sie regelmäßig eine Atemmeditation durch
29. Machen Sie Ihr Gehirn glücklich
30. Sorgen Sie für eine ausgeglichene Energiebilanz

### Themenfeld 4: »Selbstverwirklichung«

31. Machen Sie auch einmal ACTION
32. Interpretieren Sie einen Fehler als Möglichkeit, sich zu verbessern
33. Entwickeln Sie Zuversicht
34. Fördern und nutzen Sie Ihre Kreativität
35. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Leben
36. Schwimmen Sie gegen den Strom
37. Beschäftigen Sie sich (auch) mit Musik, Kunst und Literatur
38. »Tun oder Lassen«: Fällen Sie kluge und klare Entscheidungen
39. Überwinden Sie die Angst vor dem Scheitern
40. Bauen Sie Lebenssouveränität auf

### Themenfeld 5: »Beziehungen gestalten«

41. Pflegen Sie Ihre Freundschaften und Beziehungen
42. Bereiten Sie anderen Menschen eine Freude
43. Halten Sie sich von »giftigen« Menschen fern
44. Lassen Sie sich auf die gegenwärtige Situation ein und hören Sie zu
45. Sehen Sie sich als ganzheitlichen Menschen
46. Jumping out of the box: Suchen Sie sich Unterstützung
47. Erhöhen Sie Ihr Self-Empowerment
48. Erlernen Sie den konstruktiven Umgang mit Konflikten
49. Kritisieren Sie produktiv – und nehmen Sie Kritik an
50. Empathie – zeigen Sie wahrhaftiges Interesse am anderen Menschen

### Themenfeld 6: »Transformationsprozess«

51. Gestalten Sie Ihren Transformationsprozess
52. Bleiben Sie mutig und entschlossen dran
53. Verlassen Sie das Tal der Tränen
54. Erlauben Sie sich, auch einmal unglücklich sein zu dürfen
55. Hallo, »Sowohl-als-auch« – Tschüss, »Entweder-oder«
56. Begreifen Sie Veränderungen als Entwicklungswege
57. Erweitern Sie mutig Ihre Handlungsspielräume
58. Gehen Sie gelassen mit dem Entscheidungsdilemma um
59. Entfalten Sie Ihren Personal Brand
60. Erstellen Sie einen Transformationsfahrplan und fangen Sie einfach an