

| | |
|--|-----|
| Lernfreude wecken | 8 |
| Gesicherte Vorbereitung | 16 |
| Der erste Eindruck | 17 |
| Gemeinsame Orientierung schaffen | 20 |
| Vertrautheit für Sicherheit und gegen Stress | 23 |
| Unterstützung annehmen | 24 |
| Für langen Atem sorgen | 26 |
| Gemeinsam mehr erreichen | 32 |
| Buddy-System | 32 |
| Sicherheit durch gut eingespielte Teams | 36 |
| Verlust des Buddy | 43 |
| Kluges Selbstmanagement im Team | 44 |
| Symbiosen und Partnerschaften | 47 |
| Zeit und Ressourcen managen | 57 |
| Schwarmfische - Schwimmen im Schwarm | 63 |
| Entwickeln & entfalten | 67 |
| Glückstraining | 67 |
| Währungseinheit Lebensglück | 71 |
| Mit Wissen die Lern- und Lebensfreude steigern | 75 |
| Freude an Farbe | 77 |
| Glück ist ein Maßanzug | 79 |
| Souveräne Leichtigkeit | 85 |
| Von Fischen lernen | 89 |
| Von großen und von kleinen Fischen | 91 |
| Von großen und von kleinen Messern | 96 |
| Vertrauen vertiefen | 97 |
| Selbst-Fürsorglichkeit | 102 |
| Zum Erfolg führen | 105 |
| Führen und geführt werden | 105 |
| Dialogische Führung im Buddy-Team | 112 |
| Solo-Aktionen verhindern | 113 |

| | |
|--|-----|
| Verstehen & verstanden werden | 117 |
| Die gemeinsame Sprache | 117 |
| Den Körper lesen | 128 |
| Wertschätzende Rückmeldung | 130 |
| Dokumentieren - Logbuch & Computer | 132 |
| In kritischen Situationen sicher agieren | 139 |
| (Fast) ohne Atmen | 139 |
| Souveräne Gelassenheit in kritischen Situationen | 142 |
| Abbruch ist eine mutige Option | 145 |
| Das Unerwartete: Mensch über Bord | 148 |
| Risikobewusst statt angstgetrieben | 151 |
| Don't panic! | 155 |
| Innere Antreiber: vom Stress- zum Lösungsverstärker | 161 |
| Perspektive wechseln: für Sicherheit und Lebensfreude | 163 |
| Schönheiten finden | 163 |
| Wenn die Chemie nicht passt | 173 |
| Beruf oder Liebhaberei: Tauchfreude wahren | 179 |
| Üppige Pracht der Riffe erhalten | 186 |
| Lebensraum der Riffe schützen | 186 |
| Upcycling: Lebensraum Müll | 191 |
| Serviceteil | 195 |
| Glossar | 195 |
| Literaturverzeichnis | 202 |
| Stichwortverzeichnis | 204 |
| Künstler Ivan Gejko | 208 |
| Unterwasser-Fotografin Nina Eschner | 210 |
| Liveboards „Blue Planet“ | 212 |
| Tauchzentrum „Seastar“ | 213 |
| Aqua Terra Zoo „Haus des Meeres“ in Wien | 214 |
| Buch „leistungsstark & lebensfroh“ | 216 |