

INHALT

Was dich in diesem Buch erwartet	9
Mein Leben ist die Inspiration für dieses Buch, mein Erlebtes das Learning für dich	12
Anstatt zu sagen	14
Bevor wir loslegen	17
 Dein Mindset	 21
Das Mindset, in dem ich aufgewachsen bin	22
Dein Bauchgefühl	24
Die dominante Absicht	27
Intuition weiß, Trigger diskutiert	28
Wie du Trigger für dich nutzen kannst	32
Deine allerbeste Version und das Tuch	34
Veränderung beginnt mit Wahrnehmung	35
Veränderung braucht Erkenntnis	36
Veränderung führt zu Perspektivenwechsel	39
Die Macht deiner Gedanken	43
Weg mit den negativen Glaubenssätze!	44
Deinen inneren Dialog ins Positive wenden	50
Du legst den Grundstein für deinen Tag – jeden Morgen	53
Kenn deinen Wert und pack noch	
Steuern drauf	54
Wie genau sehen diese Steuern aus?	60
Probier es mal damit	60
 Paarbeziehung.....	 65
High expectations – Erwartungshaltungen in der Partnerschaft	68
Exkurs: Welcher Bindungstyp bist du?	72

Bedingungslose Liebe und was sie für mich bedeutet	75
Streit – und wie es dazu kommt	76
Wie du Öl ins Feuer gießt	77
Du hast ständig 27 Tabs geöffnet	80
Männer und Frauen nicken tatsächlich unterschiedlich	84
Wut ist gut	86
Exkurs: Meine Fehler-Affirmation	92
Lass uns über Gefühle reden	95
Basics zu Gefühlen	96
Deine Meinung muss nicht immer gehört werden	98
Die fünf Sprachen der Liebe	103
Lern deine Bedürfnisse kennen	106
Die sechste Sprache der Liebe	109
Manipulation und Fehlverhalten – alles eine Frage der Perspektive	111
Gaslighting ist die Ausnahme von der Regel	114
Probier es mal damit.....	117
Familie und Freundinnen	121
Die Geschichte meiner Familie	123
Deine Eltern sind auch nur Menschen	124
Erwachsensein – eine Frage des Alters?	127
Rituale helfen beim Erwachsenwerden	128
Du wirst vermutlich erwachsener sein als deine Eltern	130
Vertrauen – die Basis für eure Beziehung auf Augenhöhe	133
Vertrauen durch neue Grenzen	135
Die Arbeit am Vertrauensprozess	138
Familiäre Wortkotze – der Umgang mit Energieräubern aus der Verwandtschaft	142
Die Führung übernehmen	143
Probier es mal damit	146
Deine Freundinnen ... dürfen auch nicht alles ..	148
Der Umgang mit Grenzen	148

Das Ende einer Freundschaft	149
Wie du echte Freundinnen findest	153
Probier es mal damit	156
Business	159
Dein Unternehmenswert	162
Deine Sichtbarkeit	165
Von Vorbildern lernen	167
Geld und Glaubenssätze	168
Verdienst du, was du verdienst?	168
Zeit vs. Geld	170
Geldblockaden	171
Dein innerer Antrieb	177
Think big	179
Goodbye zu Ausreden	181
Begeistern statt überzeugen	184
Win-win-win-Situationen	185
Work smart	187
Stille	188
Die Stille an sich	190
Die Pause	192
Das Schweigen	195
Was Frauen von Männern im Business lernen können	196
Fazit	200
Danke	203
Über die Autorin	204