

# INHALT

<b>Was dich in diesem Buch erwartet .....</b>	<b>9</b>
Mein Leben ist die Inspiration für dieses Buch, mein Erlebtes das Learning für dich .....	12
Anstatt zu sagen .....	14
Bevor wir loslegen .....	17
<b>Dein Mindset .....</b>	<b>21</b>
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 Glaubenssätzen! .....	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
<b>Paarbeziehung.....</b>	<b>65</b>
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
<b>Exkurs: Meine Fehler-Affirmation .....</b>	<b>92</b>
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