

INHALT

Einleitung

Der schmale Grat	1
------------------------	---

Teil 1

Eingeladen, das Leben zu ergreifen	21
--	----

1 Was für ein Chaos	23
---------------------------	----

2 Selbsterkenntnis im Reisebus	33
--------------------------------------	----

3 Mir geht's gut (mir geht's nicht gut)	43
---	----

4 Wer bin ich?	53
----------------------	----

Teil 2

Eingeladen, uns wirklich auszuruhen	63
---	----

5 Pflanzen beschneiden und Schränke ausräumen	65
---	----

6 Still sein	73
--------------------	----

7 Den Anforderungen gerecht werden	83
--	----

8 Weiteratmen	93
---------------------	----

9 Wo die Komfortzone endet	105
----------------------------------	-----

10 Den Rettungsring ergreifen	115
-------------------------------------	-----

Teil 3

Eingeladen, den natürlichen Rhythmus der Gnade zu übernehmen	125
---	-----

11 Bewusst sehen	127
12 40 mal 40	137
13 Er wirft keinen Stein	147
14 Ins Licht	159
15 Lasse ich mir ein Tattoo stechen?	171

Teil 4

Eingeladen, frei und unbeschwert zu leben	179
---	-----

16 Endlich tanzen	181
17 Gute Entscheidungen treffen	
193	
18 Die Veränderung steht dir gut	203
19 Gut und richtig	213
20 Schöne Füße	225

Epilog	235
--------------	-----