

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