

INHALT

Vorwort zur Neuauflage	7
Prolog: Der Weg raus führt hinein	9
Einleitung	12
DEIN WEG ZU DEN ACHT TUGENDEN	19
Nimm dich an, so wie du bist	20
Praktiziere radikale Selbstliebe	23
Heirate dich selbst	28
Übung: An welche Menschen hast du deine Macht abgegeben?	29
Übung: Dein Ehegelübde	32
Die acht Tugenden der Selbstliebe	35
TUGEND 1: BEFREIE DEINEN GEIST	38
Übung: Gedanken-Stretching	41
Du bist, wer du bist	43
Übung: Erkenne deine äußeren und inneren Kriegsschauplätze an	44
Übung: Schließe Frieden mit deinen inneren Widerständen	46
Finde deinen inneren Frieden	47
Übung: Das Friedensritual	49
Mentales Aikido – frag dich glücklich	50
Übung: Finde deine Kraftfragen	54
TUGEND 2: EHRE DEINEN KÖRPER	55
Übung: Die Beziehung zu deinem Körper	58
Übung: Lausche deinem Körper	60
Übung: Schenke deinem Körper deine Liebe	63
TUGEND 3: FÜHLE ALLES	65
Entdecke das Juwel der Einsamkeit	67
Verliebe dich neu – in dich	71
Übung: Ein Rendezvous mit dir allein	71
Hol dir dein Leben zurück	73
Übung: Spüre den Unterschied	75

Erschaffe dir emotionale Freiheit	79
Bleib still im Feuer stehen	84
Führe ein Gefühlstagebuch	89
Übung: Schule deine emotionale Intelligenz	90
TUGEND 4: ERFÜLLE DEINE BEDÜRFNISSE	91
Was sind Bedürfnisse und wie wirken sie in dir?	94
Finde heraus, wie du tickst und was dich glücklich macht	97
Sei egoistisch	102
Übung: Lege den ganzen Eisberg frei	107
TUGEND 5: DEFINIERE DEINE WERTE	109
Was sind Werte und wie wirken sie in dir?	114
Finde deinen Polarstern	116
Übung: Werde dir über deine eigene Ethik klar	116
Übung: Der Potenzialcheck	120
So gehst du mit Wertekonflikten in dir um	123
Übung: Das Sterbebett	126
TUGEND 6: SEI DIR IN DEINEN TATEN TREU	131
Wie du den Mut findest, auch mit Angst loszugehen	134
Übung: Stell dich deiner Angst	136
Wie du Zweifel in Vertrauen verwandelst	138
Wie du deine Kreativität befreist	140
Übung: Die Woche der ersten Male	141
Zeige dich der Welt	142
Lass dich nicht durch Schuldgefühle lähmen	147
Setze deinen Hintern auch wirklich in Bewegung	150
Übung: Neuprogrammierung mit Freude	152
TUGEND 7: PFLEGE DEIN BEZIEHUNGSFELD	155
Übung: Erkenne dein Umfeld	156
Selbstliebe in Beziehungen	159
Übung: Dein Beziehungsmanifest	160
Klarheit in Beziehungen	161
Übung: Was brauchst du genau?	161

Mut in Beziehungen	162
Übung: Tabula rasa	163
Selbstkritik in Beziehungen	163
Übung: Welche Vorbilder brauchst du?	165
TUGEND 8: ERWACHE IN DEINEM WAHREN SELBST	167
Das, was du suchst, ist das, was sucht	170
Finde die Stille auf dem Marktplatz	173
Übung: Tauche in die Lücke ein	176
Übung: Werde still mit den Dingen	176
Widme die ersten 15 Minuten deines Tages dir selbst	179
Übung: Deine Morgenroutine	179
Gehe deinen Weg freundlich	181
Übung: Ein sanfter Schauer Freundlichkeit	183
Denke daran: Deine Würde ist unantastbar	184
Vergib dir selbst	187
Übung: Fragen für die Selbstvergebung	190
Aktiviere deine Schöpfer*innenkraft durch Dankbarkeit	191
Übung: Kultiviere Dankbarkeit	194
Erkenne den Trick	194
Übung: Lass bei deinem Problem die Luft raus	199
Sag öfter mal: »Na und?«	203
Die Zauberwaffe	204
DAS ENDE DER REISE: KULTIVIERE DIE KÖNIGSDISZIPLIN	207
Lebe ein königliches Leben	208
Übung: Verschenke dich	210
Endstation Liebe	213
Epilog: Jetzt bist du bereit	218
Anhang	220
Anmerkungen	222
Impressum	224