

# INHALT

Vorwort zur Neuauflage	7
Prolog: Der Weg raus führt hinein	9
Einleitung	12
<b>DEIN WEG ZU DEN ACHT TUGENDEN</b>	<b>19</b>
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
<b>TUGEND 1: BEFREIE DEINEN GEIST</b>	<b>38</b>
Übung: Gedanken-Stretching	41
Du bist, wer du bist	43
Übung: Erkenne deine äußereren 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
<b>TUGEND 2: EHRE DEINEN KÖRPER</b>	<b>55</b>
Übung: Die Beziehung zu deinem Körper	58
Übung: Lausche deinem Körper	60
Übung: Schenke deinem Körper deine Liebe	63
<b>TUGEND 3: FÜHLE ALLES</b>	<b>65</b>
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
<b>TUGEND 4: ERFÜLLE DEINE BEDÜRFNISSE</b>	<b>91</b>
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
<b>TUGEND 5: DEFINIERE DEINE WERTE</b>	<b>109</b>
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
<b>TUGEND 6: SEI DIR IN DEINEN TATEN TREU</b>	<b>131</b>
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 lähmnen	147
Setze deinen Hintern auch wirklich in Bewegung	150
Übung: Neuprogrammierung mit Freude	152
<b>TUGEND 7: PFLEGE DEIN BEZIEHUNGSFELD</b>	<b>155</b>
Übung: Erkenne dein Umfeld	156
Selbstliebe in Beziehungen	159
Übung: Dein Beziehungsmanifest	160
Klarheit in Beziehungen	161
Übung: Was brauchst du genau?	161

<b>Heirate dich selbst</b>	
<b>Mut in Beziehungen</b>	<b>162</b>
Übung: Tabula rasa	163
<b>Selbstkritik in Beziehungen</b>	<b>163</b>
Übung: Welche Vorbilder brauchst du?	165
<b>TUGEND 8: ERWACHE IN DEINEM WAHREN SELBST</b>	<b>167</b>
Das, was du suchst, ist das, was sucht	170
<b>Finde die Stille auf dem Marktplatz</b>	<b>173</b>
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
<b>DAS ENDE DER REISE: KULTIVIERE DIE KÖNIGSDISziPLIN</b>	<b>207</b>
Lebe ein königliches Leben	208
Übung: Verschenke dich	210
Endstation Liebe	213
Epilog: Jetzt bist du bereit	218
Anhang	220
Anmerkungen	222
Impressum	224