

| | |
|---|----|
| EINLEITUNG | 11 |
| | |
| PART I | |
| WANN HABE ICH ENDLICH GLÜCK? | 21 |
| | |
| PART II | |
| WAS MACHT EINE HIGH VALUE FRAU AUS? | 31 |
| Du arbeitest an deinem Mindset | 32 |
| Du übernimmst Selbstverantwortung | 34 |
| Du zelebrierst Dankbarkeit | 36 |
| Du verfolgst deine Ziele | 37 |
| Du arbeitest an deiner Resilienz | 39 |
| Du investierst am meisten in dich selbst | 39 |
| Du setzt eigene Grenzen | 41 |
| Dein Leben ist in Fülle | 43 |
| Du vergleichst dich nicht | 45 |
| Was andere über dich denken, ist dir egal | 47 |

| | |
|--|----|
| Loslassen fällt dir leicht | 48 |
| Dein Vertrauen verlässt dich nie | 49 |
| Du hast Disziplin und Durchhaltevermögen | 50 |
| Du kannst Zeit mit dir allein verbringen | 51 |
| Dein Herz ist voller Liebe | 52 |
| Du tust Gutes | 54 |
| Du kannst dich aufrichtig für andere freuen | 55 |
| Du beherrschst die Kunst der Vergebung | 57 |
| Du lebst dein authentisches Ich | 59 |
| PART III | |
| DAS HIGH VALUE MODELL | 63 |
| Selbstliebe | 66 |
| Selbstvertrauen | 68 |
| Selbstwert | 69 |

PART IV

SELBSTBEZIEHUNG:

DU BIST SO SCHÖN, WIE DU DICH FÜHLST 73

Die Beziehung zu dir selbst:
Selbstannahme vs. Selbstdisziplin 82

Innere Schönheit 84

So steigerst du deinen Selbstwert 89

Von der Selbstsabotage
zur inneren Arbeit 99

Sollte ich an meinem
Selbstwertgefühl arbeiten? 115

PART V

UMFELD 129

Energieräuber im Umfeld 134

PART VI

JOB 139

PART VII

LIEBE 147

Deine High Value Beziehung 159

PART VIII

ZEIT FÜR VERÄNDERUNGEN 171

Warnzeichen, dass du
dringend Selbstliebe brauchst 184

| | |
|-------------------------|------------|
| PART IX | |
| DAS UNTERBEWUSSTSEIN | 195 |
| Glaubenssätze | 200 |
| Gedanken | 208 |
| Gefühle | 209 |
| PART X | |
| MANIFESTIEREN | 221 |
| PART XI | |
| LOSLASSEN | 233 |
| ZUSAMMENFASSUNG | 245 |
| ÜBER DIE AUTORINNEN | 251 |
| DANKSAGUNG | 253 |
| IMPRESSUM | 256 |