

# Inhalt

Einleitung	13
1 Ein Leben ohne Grenzen	15
2 Die Schuldgefühle loslassen, wenn man Nein sagt	23
3 Wie Grenzen Raum für das schaffen, was Sie wollen	33
4 Übung: Wie man Grenzen setzt	39
5 Den eigenen Frieden schützen: anderen die selbst gesetzten Grenzen vermitteln	49
6 Die Kraft der universellen Anwendung	59
7 Die wichtigste Grenze, die Sie setzen können	67
8 Grenzen fördern Kreativität: wie alle Elemente des Lebens verfügbar werden	79
9 Loslassen und neue Grenzen erschaffen	89
Schlussbemerkung	95
Kurze Zusammenfassung und nützliche Gedächtnisstützen	99