

INHALT

VORWORT	9
LIEBEVOLLER EINSTIEG – #MENTALHEALTH BETRIFFT JEDE:N	13
DIE SCHÖNHEIT DES UNVOLLKOMMENEN	15
WORUM ES MIR GEHT	17
Wie dieses Buch dir helfen kann	18
Die Feel-to-Heal-Methode: dein 6-Wochen-Programm	24
ALLES NORMAL, ODER WAS?	29
Die neue Einsamkeit und Mental Load	31
Wenn Angst die Kontrolle übernimmt	34
Nebenwirkungen der Pandemie auf die mentale Verfassung	36
Befreie dich von Zweifeln und Blockaden	39
BEGINNE DEINE REISE ZU DIR SELBST	43
Eine kleine Übung zum Aufwärmen	46
Mut-Mood – speziell für die Panikler unter uns	47
W O C H E 1 – DIE GNADENLOSE BESTANDSAUFNAHME	51
Wie Umfeld und Gesellschaft unsere Rollen definieren	60
Die eigene Prägung auf dem Prüfstand	64
Warum Overthinking zur mentalen Last werden kann	69
Herje, jetzt bin ich auch noch hochsensibel?	71
Unsere Intuition – ein Meisterwerk	77
Nimm dich selbst ins Kreuzfeuer	80
Warum Werte so wichtig für uns sind	89
Finde deine Werte	95

W O C H E 2 – SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN	105
Weißt du eigentlich, wie stark du bist?	106
Selbstvertrauen – lerne, dir selbst zu vertrauen	113
W O C H E 3 – ZELEBRIEREN UND FÖRDERN VON ACHTSAMKEIT ...	129
Achtsamkeit für Skeptiker	133
Die Macht der Stille	136
Wer genießen kann, ist klar im Vorteil	138
W O C H E 4 – VERTRAUEN INS LEBEN FÖRDERN UND STÄRKEN	145
Werde dir klar, wie mächtig du bist	152
Positive Selbstgespräche – die unterschätzte Magie	156
Nutze deine Gefühle als Wegweiser	162
W O C H E 5 – DIE BEDEUTUNG VON ZIELEN UND DIE KRAFT GUTER ROUTINEN	169
Dranbleiben ist alles	172
Stelle dich deiner Angst	174
Where the focus goes	180
Ein Ziel ist mehr als ein Endpunkt	183
Gestalte dein eigenes Vision Board	190
W O C H E 6 – DAS SAHNEHÄUBCHEN: WOFÜR BRENNST DU?	201
Level up your life	204
Unbezahlbar	209
Du bist das Wunder, auf das du wartest	218
DAS HEILIGE VERSPRECHEN	225
HOCHSENSIBILITÄT	227
Grundsätzliches	228
Bist du's? Bist du's nicht?	230
ZUM SCHLUSS	235
DANKE!	236
ANMERKUNGEN	238