

# 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 Paniker 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
Herrje, 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

<b>W O C H E 2 – SELBSTVERTRAUEN STÄRKEN</b> .....	105
Weißt du eigentlich, wie stark du bist? .....	106
Selbstvertrauen – lerne, dir selbst zu vertrauen .....	113
<b>W O C H E 3 – ZELEBRIEREN UND FÖRDERN VON ACHTSAMKEIT</b> ...	129
Achtsamkeit für Skeptiker .....	133
Die Macht der Stille .....	136
Wer genießen kann, ist klar im Vorteil .....	138
<b>W O C H E 4 – VERTRAUEN INS LEBEN FÖRDERN UND STÄRKEN</b> ....	145
Werde dir klar, wie mächtig du bist .....	152
Positive Selbstgespräche – die unterschätzte Magie .....	156
Nutze deine Gefühle als Wegweiser .....	162
<b>W O C H E 5 – DIE BEDEUTUNG VON ZIELEN</b>	
<b>UND DIE KRAFT GUTER ROUTINEN</b> .....	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
<b>W O C H E 6 – DAS SAHNEHÄÜBCHEN: WOFÜR BRENNST DU?</b> .....	201
Level up your life .....	204
Unbezahlbar .....	209
Du bist das Wunder, auf das du wartest .....	218
<b>DAS HEILIGE VERSPRECHEN</b> .....	225
<b>HOCHSENSIBILITÄT</b> .....	227
Grundsätzliches .....	228
Bist du's? Bist du's nicht? .....	230
<b>ZUM SCHLUSS</b> .....	235
<b>DANKE!</b> .....	236
<b>ANMERKUNGEN</b> .....	238