

	Vorwort	7
1	Überforderung – was ist das eigentlich?	13
2	Überforderung – was kannst du tun?	37
3	Überforderung – das Gefühl verstehen lernen	47
4	Alles wird gut in schwierigen Zeiten	77
5	Glaubenssätze und Verhaltensweisen	115
6	Deinen Gefühlen nachspüren	149
7	Der achtsame Umgang mit Gefühlen	171
8	Die Bedürfnisse hinter deinen Gefühlen	181
9	Enttäuschung – unerfüllte Hoffnungen	189
10	Angst – eine Schutzfunktion	205
11	Wut – ein Perspektivwechsel	217
12	Trauer – ein dynamischer Prozess	235
13	Verletzlichkeit – deine wahre Stärke	255
14	Deine innere Mitte finden	267
15	Resilienz – das Fundament deiner inneren Mitte	277
	Nachwort	295
	Danksagung	298
	Quellen und Empfehlungen	300