

## **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**