

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| Einleitung                                | 9   |
| <b>Woche eins: Das Fundament einladen</b> | 27  |
| Befreundeten Menschen vertrauen           | 28  |
| Im Beruf geleitet werden                  | 37  |
| Mit Optimismus leben                      | 42  |
| Die häusliche Umgebung                    | 47  |
| Wir haben alle unseren Zweifel            | 54  |
| Angst bezwingen                           | 58  |
| <b>Woche zwei: Innere Stärke einladen</b> | 67  |
| Den Blick auf das Positive richten        | 68  |
| Die Kraft der Entschleunigung             | 75  |
| Inspiration aus dem Freundeskreis         | 81  |
| Bei der Arbeit geleitet werden            | 91  |
| Bei Entscheidungen geleitet werden        | 97  |
| <b>Woche drei: Ruhe einladen</b>          | 109 |
| Zu Geduld geleitet werden                 | 110 |
| Akzeptieren, was gut ist                  | 120 |
| Ruhig werden, indem wir uns leiten lassen | 128 |
| Durch Verbundenheit unterstützt werden    | 135 |
| Grenzen setzen                            | 141 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Woche vier: Optimismus einladen</b>       | 147 |
| Sich selbst vergeben                         | 148 |
| Zu Hoffnung geleitet                         | 151 |
| Die Kontrolle aufgeben                       | 155 |
| Sich darauf verlassen, geleitet zu werden    | 162 |
| An Stabilität gewinnen                       | 168 |
| Zu künstlerischem Schaffen geleitet werden   | 172 |
| <br>   |     |
| <b>Woche fünf: Ausdauer einladen</b>         | 175 |
| Die Magie der Natur                          | 176 |
| Göttliche Unterstützung zulassen             | 183 |
| Von Moment zu Moment geleitet                | 188 |
| Die Kraft der Dankbarkeit                    | 194 |
| <br>   |     |
| <b>Woche sechs: Verbindlichkeit einladen</b> | 203 |
| Beten  | 204 |
| Der Segen eines unterstützenden Netzwerks    | 211 |
| Vertrauen bewahren                           | 216 |
| Die Kraft des Gehens                         | 224 |
| Von Wohlwollen geleitet werden               | 230 |
| <br>   |     |
| Danksagung                                   | 237 |
| Quellen                                      | 238 |