

INHALT

Willkommen

6

Emanzipiert? Sind wir noch lange nicht

9

Es könnte so einfach sein	10
Meine Geschichte	15
Wie ist deine Geschichte?	16
Warum wir uns so schwertun	19
Wo ist der Ausweg?	22

Du bestimmst – ob du willst oder nicht

27

Deine Wahrnehmung bestimmt deine Welt	28
Die Welt ist in deinem Kopf	31
Die Entscheidung liegt bei dir	33
Deine Gedanken sind Energie	36
Du bist nicht das Opfer deiner Gene	39

Nutze die drei größten Kräfte im Universum

43

Dankbarkeit	45
Meine Geschichte	45
Die Kraft der Dankbarkeit	49
Feiere, was du bereits hast	51
Vergebung	54
Meine Geschichte	57
Finde Zugang zu deinen Gefühlen	58
Dein Schlüssel zur Freiheit	60
Übungen in Vergebung	61
Was kannst du alles vergeben?	64

Hingabe	66
Meine Geschichte	68
Hingabe praktisch	70
Übungen in Hingabe	72
Die drei Kräfte und Geschenke annehmen	75

Du darfst **78**

Was sollen bloß die anderen denken?	79
Stoppe die Gedankenkontrolle	82
Deine Regeln auf dem Prüfstand	83
Geerbte Regeln	84
Gefühle richtig einordnen	86
Wenn Konflikte zwischen Regeln auftreten	91
Entlarve deine Regeln	93
Mach dir neue Regeln	95
Richtig oder falsch?	96
Systemische Regeln verändern	97
Aber ich muss doch	98
Sei eine Anführerin, keine Dienstmagd!	100

Enjoy the trip! **104**

Wenn dein Leben eine Reise wäre	105
Die Seele lernt „die Regeln“	105
Der Weg als Ziel	107
Wohin willst du wirklich?	109
Nimm deine Ziele unter die Lupe	111
Auf dem falschen Dampfer	112
Schätze dein wichtigstes Werkzeug	114
Falls du mit deinem Körper unzufrieden bist	118

An besondere Orte gelangen	119
Der magische Trick, dein Ziel zu erreichen	120
Reise mit leichtem Gepäck – auch im Geist	124
Deine Sprache verändert deine Welt	126

Sei die Königin deines Lebens 131

Die Königin in dir	132
Wie du eine Königin bist	134
1. Hör auf, ein Opfer zu sein	135
2. Hör auf, alles machen und jedem helfen zu müssen	140
3. Hör auf zu kritisieren	143
4. Hör auf, jemand anderes sein zu wollen	146
5. Hör auf, dich klein zu machen	151
6. Hör auf, neidisch, missgünstig oder eifersüchtig zu sein	153
7. Hör auf, dich zu rechtfertigen	155
8. Hör auf, alles kontrollieren zu wollen	157
9. Hör auf zu kämpfen	159
10. Hör auf, hinterherzulaufen	161
Übe deine königliche Haltung	162

Männer – Auswahl, Inbetriebnahme und Wartung 167

Unterschiede und Gemeinsamkeiten	167
Was du über Männer wissen solltest	168
Jagdinstinkt und Heldenimpuls	170
Den Jagdinstinkt wecken	173
Vom Jagdinstinkt zum echten Interesse	175
Den Heldenimpuls auslösen	176
Was ein Partner mit deinem Glück zu tun hat	177
Die Zeiten haben sich geändert ... oder?	179

Flirten kannst du üben!	181
Wie du mit Männern flirtest	183
Nein sagen	185
Was wollen Männer?	187
Wann ist es eine Beziehung?	189
Bleib unabhängig!	190
S-Exklusivität	191
Auch eine Variante: Such guten Sex	192
Immer der Falsche?	193
Den Richtigen finden	196
Einen Mann halten und binden	197
Eifersucht	198
Rechthaben	199
Gedankenlesen	201

Muschi-Magie **204**

Die Scham ablegen!	204
Was Scham bewirkt	205
Scham und Sinnlichkeit	207
Unsere Sprachlosigkeit in Sachen Sexualität	208
Die Quelle der Kreativität	209
Wie funktioniert Muschi-Magie?	210
Just do it!	212
Mach es dir selbst recht	214

Weiblich stark **217**

Literatur **220**