

Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Zirkus des Lebens: Dompteurin, Zirkusdirektorin, Artistin – alles deine Jobs?	7
Kapitel 1: Hereinspaziert, meine Damen und Herren!	13
Kapitel 2: Akrobatik der Grenzen: Die Kunst, ein Gleichgewicht zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstschutz zu finden	26
Kapitel 3: Die Zuschauer und ihr Einfluss	52
Kapitel 4: Manege frei fürs Neinsagen!	82
Kapitel 5: Die Superhelden der Manege – Warum wir die Welt nicht allein retten müssen	111
Kapitel 6: Die Eintrittskarte jeder Zirkusvorstellung – Glaubenssätze	125
Kapitel 7: Von der gefühlsduseligen Dompteurin zur selbstbewussten Direktorin	143
Kapitel 8: Unter dem Zirkuszelt	179
Kapitel 9: Das Erbe alter Affen – Wie vergangene Generationen unsere Gegenwart beeinflussen	194
Kapitel 10: Dompteurin unter Löwen – Übergriffige Persönlichkeitsstrukturen	234
Kapitel 11: Der Hochseilakt der Selbstfürsorge	258
Kapitel 12: Der Zirkus zieht weiter – Applaus für die Hauptrolle	265
Anhang	269