

# *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 gefühlsseligen 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 |