

# Inhalt

**Einleitung | 11**

**Kapitel eins | 23**

Emotionen

**Kapitel zwei | 55**

Bindungen

**Kapitel drei | 95**

Selbstliebe

**Kapitel vier | 123**

Authentisch sein

**Kapitel fünf | 149**

Zur Ruhe kommen

**Kapitel sechs | 181**

Andere verstehen

**Kapitel sieben | 207**

Heilung

**Kapitel acht | 233**

Energie

**Kapitel neun | 259**

Loslassen

**Kapitel zehn | 278**

Schwere Zeiten

**Kapitel elf | 303**

Vergleichen

**Kapitel zwölf | 327**

Die Entscheidung für dich selbst

**Schlussgedanken 355**

**Lektüretipps und weitere Empfehlungen 359**

**Danksagung 363**