

Inhalt

<i>Vorwort für den Wegbegleiter</i>	10
<i>Einladung an dich, liebe Helden des Alltags</i>	12
<i>Der Weckruf – oder warum du nicht als graue Maus geboren wurdest</i>	14
Meine Geschichte – Eine Reise in meine Kindheit	18
Das Drama-Dreieck –	
Willkommen im Beziehungskasperltheater	20
Dein Ruf – Die Einladung zum Wandel	22
Die Weigerung – oder warum wir zögern	23
Selbstsabotage erkennen	26
Warum das Zögern Teil der Reise ist	27
Nein, also ich doch nicht!	30
Der innere Saboteur – mein charmantester Gegenspieler	33
Mini-Experiment: Lauschen auf die innere Stimme	35
Zusammenfassung: Die Weigerung ist Teil des Weges	36
Und jetzt?	38
<i>Der Mentor</i>	39
Wenn das Leben dir jemanden schickt, der dich an dich erinnert	39
Spiegel-Fragen für sensible Heldeninnen	44

Das Tor in ein neues Kapitel – die Entscheidung, die alles verändert	47
Die große Illusion: der perfekte Moment	49
Die Angst mitnehmen	51
Die Schwelle überschreiten	53
Fazit: Dein Weg beginnt jetzt	54
<i>Die Prüfungen des neuen Weges – Wachsen tut manchmal weh</i>	55
Meine Geschichte – Vom Paradies in die Realität	55
Wachstumshelfer in Tarnkleidung	58
Die Prüfung als Spiegel	59
Bonus-Impulse	60
<i>Die stille Kraft vor dem Sturm</i>	61
Wenn das Herz zittert und trotzdem „Ja“ sagt	61
Wenn das Leben dich auf die Knie zwingt	63
Du darfst sein, wie du bist – und das ist genug	65
Reflexionsübung: Wo übertrete ich meine Grenze – und warum?	67
Meditation: In meiner Sanftheit liegt meine Kraft	68

<i>Der Schatz im Inneren – Wie ich lernte, dem Glitzern in mir zu trauen</i>	71
Der Schatz, der schon immer da war	72
Der Schatz flüstert	74
Die Nacht als eigenes Universum	75
Magische Nachtübung für unruhige Seelen	76
Morgendämmerung des Herzens	79
Der Schatz im Alltag	80
Der Schatz hinter der Frage	81
Mini-Meditation: Das Funkeln in dir finden	83
Sofort-Notfall-Funkeln – In 90 Sekunden zurück zu dir	85
Die Funkeln-Erinnerungsliste	87
<i>Leuchtpfad Liebe – Für hochsensible Seelen</i>	88
Du bist gegangen. Und du bist angekommen. In dir	88
Abschlusssszene: Und irgendwann sitzt du einfach da ...	91
Poetische Vision zum Abschied	92
Abschluss-Manifest: Für hochsensible Seelen	94
Abschluss-Meditation:	
Leise ankommen. Hell aufbrechen	95
Sternmoment: Ankommen in 30 Sekunden	97
Poetischer Segensspruch für dein Licht	98
<i>Deine Weiterreise – wenn das Leben leise ruft</i>	100
1:1 Coaching für sensible Heldeninnen	101
Zur Autorin	102