

# INHALT

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Kapitel 1: Wer ist da drin?</b> .....	15
<b>Kapitel 2: Der Check-in-Prozess</b> .....	37
<b>Kapitel 3: Grundüberzeugungen</b> .....	57
<b>Kapitel 4: Lass es raus</b> .....	81
<b>Kapitel 5: Die Entscheidung, dein Leben zu ändern</b> ....	103
<b>Kapitel 6: Woher du weißt, dass dein Selbst in dir</b> <b>steckt</b> .....	121
<b>Kapitel 7: Unsere ängstlichen Teile</b> .....	139
<b>Kapitel 8: Unsere körperlichen Beschützer</b> .....	161
<b>Kapitel 9: Die Feuerwehr</b> .....	181
<b>Kapitel 10: Vergib dir</b> .....	203
<b>Kapitel 11: Vertraue auf das Selbst</b> .....	225
 <b>Register</b> .....	 245
<b>Dank</b> .....	249
<b>Hinweis der Autorin</b> .....	251
<b>Anmerkungen</b> .....	253