

INHALT

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