

Inhalt

Disclaimer 9

*Hintern hochkriegen leicht gemacht
Einleitung 11*

Vor der Veränderung steht die Vergebung 15

Und jetzt du: Schreib dir selbst einen Brief 17

*Vor der Veränderung steht die Vorbereitung
mit Dirk Eilert 25*

Das tägliche Mesource®-Meetup –
dein emotionales Fitnessstudio 29
Stress regulieren mit Resonanzatmung 31
Fazit: Emotionale Fitness für deinen Alltag 32

*Leise, laut, erwartet oder völlig überraschend –
wie sich der Jetzt-Moment zeigen kann 33*

Wenn Klarheit einschlägt wie ein Blitz 35
Zack! Rubikon 37
Wenn das Gehirn Ja sagt – und der ganze Körper spürt es 42
Wenn aus einem »Ich sollte« ein »Ich werde« wird 45
Wenn Veränderung nicht wächst – sondern plötzlich geschieht... 47
Wenn alles zusammenkommt – und dich nichts mehr hält. 50
Und dann kommt dieser Moment – und alles wird anders 53

Verpasste Jetzt-Momente 56

Jede Veränderung ist eine Heldenreise 61

Die Heldenreise in zwölf Schritten	63
Stolpern erlaubt – warum Rückschläge zur Reise gehören.	66
Perfektes Timing – wenn Vorbereitung auf Gelegenheit trifft.	69

Kein Masterplan – aber im Prinzip schon nah dran: Elf Prinzipien für deine Veränderung 71

1. Selbstwirksamkeit – glaub an deinen Film!	71
2. Klare Ziele setzen – was ist die Story deines Films?	72
3. In kleinen Schritten vorangehen – Szene für Szene zur großen Veränderung	75
4. Motivation – die Filmmusik deines Lebens	77
5. Soziale Unterstützung – dein Filmteam macht den Unterschied	84
6. Wachstums-Mindset – das Drehbuch kann sich ändern	90
7. Feiere den Fortschritt – nicht nur das Ziel	95
8. Selbstmitgefühl – Schnitt, neuer Take!	104
9. Achtsamkeit und Selbstreflexion – die Kamera auf den richtigen Moment richten	109
10. Kluger Umgang mit Willenskraft und Stressmanagement – Energie für die entscheidenden Szenen sparen	118
11. Umfeldgestaltung – das Filmset für deinen Erfolg	128

Meine Jetzt-Momente und die von Sebastian Fitzek, Clara Lösel, Batomae und Couple Of 137

Frieden schließen mit Liebe und Beziehung	137
Ein Jetzt-Moment von Sebastian Fitzek – der Mensch, der meine tiefsten Fragen nicht beantwortet, sondern stellt	142
Frieden schließen mit Lipödem und Multipler Sklerose	146
Als ich aufhörte, brav zu sein	151

Ein Jetzt-Moment von Clara Lösel – von Aquarienbänken, Sommerrollen und dem Schmetterlingseffekt	155
Frieden schließen mit dem Thema »Freundschaften beenden«	157
Frieden schließen mit dem Thema »Studium und berufliches Scheitern«	163
Vom Verschwinden zur Sichtbarkeit – wie ich aufgehört habe, mich selbst kleinzumachen	169
Ein Jetzt-Moment von Batomae – der Mensch, der mich nicht nur gesehen, sondern gehört hat, als ich selbst längst verstummt war	173
Frieden schließen mit meiner Vorstellung von Unabhängigkeit	176
(Nicht) Frieden schließen mit medizinischer Diskriminierung und schlechten Arzterfahrungen	179
Ein Jetzt-Moment von Iris Gavric und Matthias Renger (Couple Of) – die mir nicht nur einen Fangirl-Moment, sondern Freundschaft geschenkt haben	183
Frieden mit mir selbst schließen und Selbstakzeptanz entwickeln	186
Frieden mit dem Essen schließen	192

*Ernährung – perfektes Timing,
damit Essen endlich leicht wird 207*

Messer, Gabel, Löffel und andere Werkzeuge	211
Fazit – Essen ist kein Gegner	255

Kein Schlusswort 257

*Statt Studien und Quellen:
A-Z – das Anti-Fachchinesisch-Glossar 261*

Danke 267