

Was Sie erwartet oder Die Siebensachen

- 11 Einleitung**
- 19 1. Wie die Luft zum Atmen**
Sicherheit und Schutz
- 39 2. Was uns zu Menschen macht**
Bindung und Verbundenheit
- 71 3. Jenseits der Selbstoptimierung**
Selbstwert und Selbstmitgefühl
- 95 4. Sein Leben selbst gestalten**
Orientierung und Kontrolle
- 103 5. Um was es wirklich geht**
Lieben und Geliebtwerden
- 117 6. Was uns reich macht**
Sinnorientierung
- 139 7. Das eigene Licht anzünden**
Authentizität
- 150 Ausblick**
- 153 Dank**