

# 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**