

Inhalt

Einleitung

Wenn das Leben dich herausfordert – Dein Weg beginnt hier	12
Warum ich dieses Buch schreibe	16
Wie du mit diesem Buch arbeiten kannst	20

HINFALLEN

Wenn das Leben dich aus der Bahn wirft	23
»Wie soll ich das bloß schaffen?« – Den ersten Halt in der Krise finden	24
Warum uns Krisen aus der Bahn werfen – und warum das normal ist	25
Die Macht der Gedanken: Wie du der Krise eine neue Bedeutung gibst	28
Ein mentales Experiment	30
Erste Orientierung für den emotionalen Ausnahmezustand	31
Die Kübler-Ross-Veränderungskurve als Wegweiser	32
REFLEXIONSÜBUNG: Deinen persönlichen Wendepunkt verstehen	36
REFLEXIONSÜBUNG: Von Chaos zu Klarheit – Deine Reflexion als Kompass	39
»Was fühle ich da eigentlich?« – Ein Kompass für deine inneren Zustände	42
Warum Gefühle in dieser Situation so überwältigend sind	42

Was deine Gefühle dir sagen wollen	43
REFLEXIONSÜBUNG: Dein inneres Kino	44
Ein achtsamer Weg durch innere Stürme	53
REFLEXIONSÜBUNG: Die Wellen-Methode – Gefühle spüren, ohne in ihnen unterzugehen	54
REFLEXIONSÜBUNG: Die Sedona-Methode – Die innere Faust lösen	56
MINI-REFLEXIONSÜBUNG: Wenn ein Gefühl wiederkehrt – was steckt dahinter?	58
 Als mich das Leben fallen ließ – Meine Geschichte über Einsamkeit, Mutterschaft und innere Stärke	62

AUFSTEHEN

Neue Kraft finden	65
 »Ich kann nichts daran ändern, oder doch?« – Erste Schritte aus der Ohnmacht	66
Was kannst du beeinflussen – und was nicht?	66
Dein Einflussbereich: Das Inselmodell	70
REFLEXIONSÜBUNG Teil 1: Wo befinden sich deine Gedanken gerade?	79
 Die 90-10-Methode: Fokus auf deinen Handlungsspielraum	81
Wie du wieder mehr Kontrolle gewinnst	82
REFLEXIONSÜBUNG Teil 2: Was kannst du aktiv tun, um deine Situation zu verbessern?	84

Wenn Gedanken Gefühle formen – und Gefühle dein Handeln	88
Die Sprache deiner Gedanken: Wie Gefühle in dir entstehen	89
Die logischen Ebenen: Ein innerer Kompass für deine Gedanken und Gefühle	90
Dein inneres Zuhause: Eine Entdeckungsreise zu dir selbst	92
<i>REFLEXIONSÜBUNG: Dein inneres Zuhause erkunden</i>	100
 Wenn Aufstehen bedeutet, einen geliebten Menschen loszulassen – Meine Geschichte über Mut, Wahrheit und Neubeginn	106
 STRAHLEN	
Wenn dein inneres Licht die Welt berührt	111
»Was, wenn ich Angst habe?« – Mit Unsicherheiten umgehen und mutig handeln	112
Warum Angst nicht dein Feind ist, sondern ein Impulsgeber	115
Die Stimme, die dich zögern lässt: Begegne deinem inneren Zweifler	117
Der harte Richter in dir: Wie du deinen inneren Kritiker entwaffnest	120
<i>REFLEXIONSÜBUNG: Begegne deinem inneren Kritiker – mit Klarheit und Mitgefühl</i>	122
Der Weise: Deine Stimme für Vertrauen, Mut und Klarheit	123
Wie dein innerer Weiser aussehen kann	125

Die Kraft des Neuanfangs: Dein nächster mutiger Schritt	127
REFLEXIONSÜBUNG: Ein Schritt, der alles verändert – wenn du dich traust	131
»Was will ich wirklich?« – Wie du deine wahren Wünsche erkennst und dein Leben nach deinen Werten ausrichtest	137
Warum es so schwer ist, eigene Entscheidungen zu treffen, wenn uns andere beeinflussen	138
Zwei Richtungen, ein Weg: Wie du echte Wünsche von Vermeidungsstrategien unterscheidest	142
Wenn Schuldgefühle dich kleinhalten – und wie du dich davon befreist	145
REFLEXIONSÜBUNG: Wunsch oder Schutzstrategie?	148
Ein Wunsch, den das Herz nicht vergessen hat	149
Eine Einladung an dich: Dein eigenes Glückstagebuch	151
Vom Traum zum Ziel: Aus Sehnsucht wird Richtung	152
Die Entscheidungsampel: Dein Gefühl als Wegweiser	156
Deine Werte und deine innere Ausrichtung	162
Die Kraft deiner Werte: Wie sie dir helfen, deinen Weg zu erkennen	163
Deine Werte: Eine Reise zu deinem inneren Kompass	165
Schritt 1: Was spricht dich an?	166
Schritt 2: Deine Top 10	168
Schritt 3: Was bedeuten diese Werte für dich?	168
Schritt 4: Deine Top 3	170
Aus dem Leben: Wenn Fürsorge allein nicht reicht	174
Werte und Träume: Wenn das Herz Richtung bekommt	175

»Wer bin ich jetzt?«

Dein innerer Kern – die Quelle deiner Kraft 179

Was Identität wirklich ist – und warum sie sich verändern kann 180

Die Stadt deines Selbstbilds 180

Neuroplastizität: Die Wissenschaft deiner Veränderung 181

REFLEXIONSÜBUNG: Wer bin ich in Symbolen? 184

Dein zukünftiges Ich: Die Kraft innerer Bilder 186

Die Wunderfrage: Ein Blick in dein neues Leben 187

Wie du lernst, anders mit dir selbst zu sprechen 190

Ein stiller Denkfehler: Der Verzerrungsfilter im Kopf 190

Selbstmitgefühl: Die heilsame Haltung 191

Wenn du denkst, es liegt an dir – Glaubenssätze erkennen und neu schreiben 194

Typische Situationen – und die Gedanken, die daraus wachsen 196

REFLEXIONSÜBUNG: Deinen Glaubenssätzen liebevoll begegnen – und neue Sichtweisen entdecken 197

Wenn alles wankt – und etwas Bleibendes sichtbar wird 200

REFLEXIONSÜBUNG: Die Brücke zwischen deinem Heute und deinem Morgen 203

Eine Reflexionsreise entlang der logischen Ebenen 204

»Wie baue ich mein Leben auf?«

Vom Denken ins Tun – mit Sinn, Freude und Orientierung 210

Dein Leben im Überblick: Wo stehst du gerade? 210

Die acht zentralen Lebensbereiche 211

REFLEXIONSÜBUNG: Dein Lebensrad – eine Reise zu dir	215
Von der inneren Landkarte zur bewussten Richtung: Deine Werte als Kompass	218
REFLEXIONSÜBUNG: Dein Wertekompass im Lebensrad	219
Wenn Kopf und Herz sich nicht einig sind: Entscheidungen im Wertekonflikt	220
Deine Ziele: Schritte auf dem Weg deiner Werte	222
Vom Traum zum Ziel – und wie du dein Leben bewusst ausrichtest	223
Wenn aus Schmerz Richtung wird: Drei Wege, drei Ziele	224
Drei Wege – Drei mutige Schritte aus der Krise	226
REFLEXIONSÜBUNG: Dein inneres Bild des Wandels	227
Der Tag, an dem ich sprang – Meine Geschichte über Neuanfang, Leichtigkeit und mein eigenes Strahlen	230
Nachwort: Und jetzt?	234
Danksagung	236
Anhang	238