

# 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  
Ausnahmestand** ..... 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

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

## **AUFSTEHEN**

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

|  |     |
|--|-----|
| <b>Wenn Gedanken Gefühle formen – und Gefühle dein Handeln</b> .....   | 88  |
| <b>Die Sprache deiner Gedanken: Wie Gefühle in dir entstehen</b> .....   | 89  |
| <b>Die logischen Ebenen: Ein innerer Kompass für deine Gedanken und Gefühle</b> .....  | 90  |
| <b>Dein inneres Zuhause: Eine Entdeckungsreise zu dir selbst</b> .....   | 92  |
| <i>REFLEXIONSÜBUNG: Dein inneres Zuhause erkunden</i>  | 100 |
| <br><b>Wenn Aufstehen bedeutet, einen geliebten Menschen loszulassen – Meine Geschichte über Mut, Wahrheit und Neubeginn</b> ..... | 106 |

## **STRAHLEN**

|  |     |
|--|-----|
| <b>Wenn dein inneres Licht die Welt berührt</b>  | 111 |
| <br><b>»Was, wenn ich Angst habe?« – Mit Unsicherheiten umgehen und mutig handeln</b>      | 112 |
| <b>Warum Angst nicht dein Feind ist, sondern ein Impulsgeber</b> .....                     | 115 |
| <b>Die Stimme, die dich zögern lässt: Begegne deinem inneren Zweifler</b> .....            | 117 |
| <b>Der harte Richter in dir: Wie du deinen inneren Kritiker entwaffnest</b> .....          | 120 |
| <i>REFLEXIONSÜBUNG: Begegne deinem inneren Kritiker – mit Klarheit und Mitgefühl</i> ..... | 122 |
| <b>Der Weise: Deine Stimme für Vertrauen, Mut und Klarheit</b> .....                       | 123 |
| <i>Wie dein innerer Weiser aussehen kann</i> .....   | 125 |

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

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