

# Inhalt

Drei geniale Werkzeuge, die Dein Leben leichter machen	3
Kapitel 1: Die Psyche und das Leben	11
Kapitel 2: Das Leben und das Glück	13
Kapitel 3: Der freie Wille und das Herz	15
Übung 1: Verbinde Dich mit Deinem Herzen	19
Übung 2: Verbinde Dich mit allem, was ist	22
Kapitel 4: Die Gedanken und der Beobachter	25
Übung 3: Beobachte Deine Gedanken	29
Kapitel 5: Umgang mit Herausforderungen	31
Schritt 1: Herausforderung beschreiben	34
Übung 4: Wessen Verantwortung ist das	37
Schritt 2: Wessen Verantwortung ist das	40
Übung 5: In Wünschen sprechen	42
Übung 6: Dreh's um	44
Schritt 3: Wunsch klären	49
Schritt 4: Dreh's um	51
Schritt 5: Was lerne ich daraus	54

Schritt 6: Fazit	55
Schritt 7: Feiern!	58
Kopiervorlage: Umgang mit Herausforderungen	60
Kapitel 6: Finde Deinen Lebenssinn	65
Kopiervorlage Lebenssinn	82
Nimm Dein Leben in die Hand. Jetzt!	83
Kapitel 7: Zeige Dich und das Ehrliche Mitteilen	89
Schlusswort	95
Tatjana Bangerter	99