

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 13

TEIL I SELBST 21

KAPITEL 1

**Wann warst du zuletzt im Einklang
mit dir selbst? 23**

KAPITEL 2

Was hat dir heute ein Lächeln geschenkt? 41

KAPITEL 3

Was tust du dir wirklich Gutes? 58

KAPITEL 4

Was ist dein liebstes Ritual? 76

KAPITEL 5

Was hast du zuletzt mit Liebe erschaffen? 93

TEIL II

INTERAKTIONEN 109

KAPITEL 6

**Wann hast du das letzte Mal bewusst
für Freude gesorgt? 111**

KAPITEL 7

Mit wem fühlst du dich wirklich verbunden? 125

KAPITEL 8

Wann sind dir deine Liebsten am liebsten? 141

KAPITEL 9

Wann hast du zuletzt gekuschelt? 155

TEIL III

PRÄSENZ 173

KAPITEL 10

Welche Musik kannst du endlos hören? 175

KAPITEL 11

**Wann hast du das letzte Mal mit
geschlossenen Augen getanzt? 192**

KAPITEL 12

**In welchen intimen Momenten fühlst
du dich wirklich gesehen? 211**

KAPITEL 13

Wann bist du zuletzt über dich
hinausgewachsen? 231

SCHLUSSWORT:

Was ist dir wirklich wichtig im Leben? 249

Danksagung 255

Literatur 257

Anmerkungen 263