

# INHALT

<b>Einleitung .....</b>	<b>13</b>
<b>Dein Bewusstsein bestimmt den Umgang mit Stress .....</b>	<b>21</b>
Zu viel Stress macht krank.....	21
Meine eigene Erfahrung mit Erschöpfung .....	25
Warum spielt ein offenes Bewusstsein für die eigene Belastbarkeit eine große Rolle? .....	28
Wie ich mein übersteigertes Kontrollbedürfnis entdeckte. ....	29
Warum nehmen wir nur einen Teil unserer Reaktionen bewusst wahr?.....	31
Wie gelingt es dir, bewusster zu werden?.....	34
Hier sind einige konkrete Beispiele: .....	35
Wie komme ich wieder in meine Kraft?.....	38
Hier ein paar kurze Tipps für den Alltag .....	39
Abschließend eine kleine Zusammenfassung:.....	40
<b>Aus dem Gedankenkarussell aussteigen .....</b>	<b>43</b>
Diese Auseinandersetzung hing in meinem Kopf fest.....	44
Lass uns nun etwas tiefer schauen. Was sind eigentlich Gedanken? .....	46
Warum ist es so wichtig, das Gedankenkarussell zu stoppen?.....	48
Entziehe den Gedanken die Kraft .....	50
<b>Finanzdesaster: Stress durch finanzielle Sorgen! .....</b>	<b>60</b>
Warum reagieren wir so intensiv auf finanzielle Ängste? .....	63
Mir fehlte die Sicherheit .....	65
Mögliche Auswege aus dem Finanzdesaster? .....	70

<b>Glaube nicht alles ...</b>	<b>76</b>
Beispiel - Ein kleiner Junge .....	79
<b>Ich hatte alles, aber fühlte es nicht</b> .....	<b>80</b>
<b>Wie können Glaubenssätze aufgelöst werden?</b> .....	<b>84</b>
<b>Einige konkrete Handlungsbeschreibungen</b> .....	<b>90</b>
<b>Bloß keine Fehler</b> .....	<b>95</b>
Wann ist man ein Perfektionist? .....	95
Der Töpfer .....	97
Die Ursachen von Perfektionismus .....	100
„Meine Arbeit steht an erster Stelle“, sagte ein Klient .....	102
Was kann ich tun, um ungesunden Perfektionismus zu vermeiden? .....	105
<b>Grenzen setzen, ein Weg zur inneren Freiheit und Kraft</b> .....	<b>109</b>
Es wird mir alles zu viel ... .....	110
Harmonie ist wichtiger .....	113
Die Suche nach Harmonie .....	114
Gesunde Grenzen setzen lernen.....	118
<b>Bist du am richtigen Platz?</b> .....	<b>126</b>
Ich war nicht am richtigen Platz .....	129
<b>Rollenspiele und Masken</b> .....	<b>137</b>
Warum ist es so schwer, authentisch zu sein?.....	143
Mein Feuerlauf .....	145
Wie kann ich mein Leben authentischer gestalten?.....	149
Praktische Tipps für die Umsetzung .....	150

<b>Stress und Konflikte – ein Teufelskreis .....</b>	<b>155</b>
Was sind die häufigsten Ursachen für Konflikte? .....	156
Die verschiedensten Reaktionsmodelle auf Konflikte und Streit .....	159
Der Streit, eine der häufigsten Konfliktdarstellungen .....	162
Wie gehe ich sinnvoll mit Konflikten um? .....	167
<b>Liebe ich mich selbst? .....</b>	<b>172</b>
Ich brauche Aufmerksamkeit und Zuneigung .....	175
„Ich muss es allen recht machen.“ .....	178
Hier eine Geschichte mit dem Thema: Essstörung.....	179
Der Mangel an Selbstliebe entsteht schon sehr früh .....	181
Hier einige Tipps und Hinweise: .....	183
Übungen und Methoden .....	186
<b>Bring deine Energie ins Fließen .....</b>	<b>190</b>
Skala des Bewusstseins nach D. Hawkins .....	195
Praktische Übungen .....	198
Hol mal tief Luft, eine Anleitung zur tiefen Bauchatmung.....	199
Waldbaden eine wahre Energiequelle für Körper, Geist und Seele.....	200
Aktiviere deine Chakren und erhöhe den Energiefloss in deinem Körper..	203
Du bist, was du isst, oder laut Ayurveda, du bist, was du verdaust....	207
Verbinde dich mit deinem Körper und lass die Energie durchfließen.....	209
Das Reiben der Hände ist eine einfache energetische Übung.....	211
Hast Du heute schon gelacht? .....	214