

INHALT

Einleitung	13
Dein Bewusstsein bestimmt den Umgang mit Stress	21
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
Aus dem Gedankenkarussell aussteigen	43
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
Finanzdesaster: Stress durch finanzielle Sorgen!	60
Warum reagieren wir so intensiv auf finanzielle Ängste?	63
Mir fehlte die Sicherheit	65
Mögliche Auswege aus dem Finanzdesaster?	70

Glaube nicht alles ...	76
Beispiel - Ein kleiner Junge ...	77
Ich hatte alles, aber fühlte es nicht	80
Wie können Glaubenssätze aufgelöst werden?	84
Einige konkrete Handlungsbeschreibungen	90
 Bloß keine Fehler	 95
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
 Grenzen setzen, ein Weg zur inneren Freiheit und Kraft	 109
Es wird mir alles zu viel ...	110
Harmonie ist wichtiger	113
Die Suche nach Harmonie	114
Gesunde Grenzen setzen lernen	118
 Bist du am richtigen Platz?	 126
Ich war nicht am richtigen Platz ...	129
 Rollenspiele und Masken	 137
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

Stress und Konflikte – ein Teufelskreis	155
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
 Liebe ich mich selbst?	 172
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
 Bring deine Energie ins Fließen	 190
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 Energiefluss 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