

Inhalt

Vorwort 8

Kapitel 1

**Alle wollen immer sein, doch nie will
jemand werden. 12**

Kapitel 2

**Alle wollen immer ankommen, doch nie
will jemand die Reise antreten. 24**

Kapitel 3

**Persönlichkeit entsteht nicht durch eine
einzige Entscheidung, doch sie fängt bei
einer Entscheidung an. 30**

Kapitel 4

Unser Kopf ist nicht unser Gegner. 38

Kapitel 5

Es wird niemand kommen, um dich zu retten. 46

Kapitel 6

**Zeit heilt Wunden schneller, wenn sie
nicht mit Selbstmitleid vergeudet wird. 52**

Kapitel 7

**Freiheit beginnt da, wo wir die Abdrücke
der alten Ketten geheilt haben. 60**

Kapitel 8

**Liebe zuerst in der äußeren Welt zu suchen,
ist wie der Versuch, mit angehaltener Luft
zu leben. 68**

Kapitel 9

**Wir kreieren unsere Realität und unsere
Realität kreiert uns. 78**

Kapitel 10

Sich zu vergleichen, ist Selbstzerstörung. 88

Kapitel 11

**Wahrnehmungen sind nie universell,
auch wenn es die Realität sein mag. 96**

Kapitel 12

**Alle wollen immer ins Rampenlicht,
doch nie will jemand vom Kritiker entdeckt
werden. 104**

Kapitel 13

**Der größte Feind des aktiven Handelns ist
das Verkopft-Sein. 112**

Kapitel 14

**Ein Zitat sagte mir mal, dass
Menschen eigentlich nicht müde
sind, sondern uninspiriert. 120**

Kapitel 15

**Alle wollen glücklich sein, doch nie will
jemand ungemütlich sein. 130**

Kapitel 16

**Anfangen ist der erste Schritt zur
Besserung und weiterzumachen, die
Heilung. 138**

Kapitel 17

**Ideen sind nicht zum Denken da,
sondern zum Erleben. 146**

Kapitel 18

Erwachsensein ist eine Illusion, irgendwie. 154

Bonuskapitel

Neunzehn, aber eigentlich zwanzig. 162

Nachwort 168

Danksagung 170

Über die Autorin 174