

# 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**