

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Im Club der Grüblerinnen	9
Was dich hier erwartet (und was nicht)	9
Was dieses Buch NICHT ist	9
Was dich hier erwartet	10
Warum die emotionale Seite so wichtig ist	10
Mein Wunsch für dich	11
Kapitel 1: Meine Reise von der gestressten Angestellten zur beruhigenden Lebensberaterin	13
Das berühmte „Was wäre wenn ...“-Spiel	16
Die häufigsten Gedankenfallen im Frauenleben	17
Kapitel 2: Wendepunkte sind zum Wenden da	21
Wenn das Leben plötzlich anders will als du	21
Mein eigener Crash und was dabei herauskam	23
Warum Krisen manchmal die besten Lehrmeister sind	25
Hier ein kleiner Realitätscheck	27

Kapitel 3: Zuhören will gelernt sein, auch bei sich selbst	31
Deine persönlichen Stress-Vorboten entschlüsseln	31
Die verlorene Kunst des Innehaltens	32
Einfache Tricks, um wieder bei sich anzukommen	36
Hier ein paar Blitz-Varianten für den Alltag:	38
Kapitel 4: Emotional aufräumen	41
Was uns wirklich blockiert	41
Die unsichtbaren Bremsen in unserem Kopf	42
Wie du Ballast abwerfen kannst, ohne alles zu hinterfragen	43
Praktische Übungen für mehr innere Ruhe	46
Kapitel 5: Intuition ist kein Hokuspokus	51
Warum dein erstes Gefühl meist richtig liegt	51
Entscheidungen treffen, ohne Doktorarbeit zu schreiben	52
Zeichen erkennen (die nichts mit Esoterik zu tun haben müssen)	56
Kapitel 6: Der erste Schritt ist immer der schwerste	63
Wie du dich selbst überlisten kannst, wenn der innere Schweinhund kommt	63
Von der Erkenntnis zur Handlung	64
Kleine Schritte, große Wirkung	66

Kapitel 7: Authentisch sein ohne Drama	69
Schluss mit dem Theater für andere	69
Wie du nett bleiben und trotzdem Nein sagen kannst	70
Grenzen ziehen für Anfänger	72
Kapitel 8: Vertrauen entwickeln (auch wenn's wackelt)	75
Wenn der Kopf bremst, aber das Herz Gas gibt	75
Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst	77
Den eigenen Weg finden in einer Welt voller Ratgeber	79
Kapitel 9: Der Alltags-Überlebens-Guide	83
Notfall-Strategien für akute Grübel-Attacken	83
Der Stopp-Moment: Dein wichtigster Verbündeter	83
Die magische Frage: „Wie kann es gehen?“	84
Wenn sich die Türen öffnen	84
Deine persönliche Notfall-Apotheke	85
Der Realitätscheck	85
Übung macht den Meister	86
Tägliche Mini-Rituale für mehr Gelassenheit	86
Autorenbeschreibung Ute Lyko	95