

# Inhalt

I. Innere Freiheit	9
II. Angst vor der Einsamkeit	11
III. Heraus aus der Opferrolle	29
IV. In einen Abstand zu den Gefühlen kommen	37
V. Unsere Emotionen verstehen	43
VI. Lebensfragen	65
VII. Sich selbst wahrnehmen	69
VIII. Das größte Abenteuer	89
Nachwort	94