

Inhalt

Vorwort: Peter Scazzero	9
Einleitung: Loslassen, um zu leben	11
1 Schluss mit: Was denken die anderen von mir?	21
2 Schluss mit Lügen	41
3 Schluss mit falscher Selbstverleugnung	57
4 Schluss mit der Verdrängung von Wut, Traurigkeit und Angst	83
5 Schluss mit Schuldzuweisungen	107
6 Schluss mit Überengagement	131
7 Schluss mit falschem Denken	155
8 Schluss mit einem fremdbestimmten Leben	177
Dank	195
Anmerkungen	197