

Inhalt

9 Vorwort

13 Erfahrungsbericht

108 Warum ich dieses Buch geschrieben habe

114 Dinge, die Gerrit hier noch erwähnt haben möchte

115 Nachwort

117 Übungen

120 „Ja“ sagen zu deinen Gefühlen

125 Das goldene Tablett

129 Worte, oh diese Worte

133 Akzeptanz

139 Spontaneität

145 Nähe

149 Stille

155 Vertrauen

160 Dank

162 Literaturempfehlungen

166 Vita