

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