

# *Inhalt*

<b>Herzlich willkommen!</b>	<b>4</b>
<b>Vorschlag für Grundregeln in der Kleingruppe</b>	<b>6</b>
<b>Woche 1</b>	
Schluss mit: Was denken die anderen von mir?	7
<b>Woche 2</b>	
Schluss mit Lügen	14
<b>Woche 3</b>	
Schluss mit falscher Selbstverleugnung	23
<b>Woche 4</b>	
Schluss mit Verdrängung von Wut, Traurigkeit und Angst	30
<b>Woche 5</b>	
Schluss mit Schuldzuweisungen	38
<b>Woche 6</b>	
Schluss mit Überengagement	46
<b>Woche 7</b>	
Schluss mit falschem Denken	54
<b>Woche 8</b>	
Schluss mit einem fremdbestimmten Leben	63
<b>Leitfaden für Gruppenleiter</b>	<b>70</b>
<b>Leitsätze für ein emotional gesundes Christsein</b>	<b>77</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>79</b>