

# Inhalt

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