

Vorwort	10
Einführung	13
1 ANERKENNUNG – Geben Sie sich zu erkennen	19
2 ANFANGEN – Für den ersten Schritt ist alles da	23
3 ANGST – Schließen Sie Freundschaft mit ihr	28
4 AUFGABEN – Bühne für die eigenen Talente	33
5 AUSREDEN – Was wird auf Ihrem Grabstein stehen?	38
6 BALANCE – Sie müssen nicht jede Rolle spielen	42
7 CHANCEN – Halten Sie sich bereit	46
8 EIFERSUCHT – Selbstzweifel über Bord werfen	50
9 ELTERN – Eine Begegnung mit Respekt	54
10 EMOTIONALITÄT – Ehrlichkeit macht wirklich frei	58
11 ENTSCHEIDUNGEN – Sie haben immer die Wahl	62
12 ENTTÄUSCHUNGEN – Geben Sie Ihre Erwartungen auf	67
13 ERFOLG – Ihr Durchbruch beginnt im Kopf	70
14 FEHLER – Scheitern als Lehrmeister	76
15 GEFÜHLE – Sie sind nicht das, was Sie fühlen	81
16 GELD – Eine gute Meinung vom Geld haben	86
17 GEDANKEN – Glauben Sie nicht alles, was Sie denken	90
18 GLÜCK – Mut macht glücklich	96
19 HELFEN – Vorsicht: Retter-Falle!	102
20 INTUITION – Auf die innere Stimme hören	106
21 KOMMUNIKATION – Unangenehme Botschaften übermitteln	110

22 KRITIK – Wünschen ja, aber nicht nörgeln	114
23 LEBEN – Warten Sie nicht, leben Sie jetzt	119
24 LIEBE – Was würde die Liebe tun?	123
25 MITLEID – Fühlen Sie mit, aber leiden Sie nicht	128
26 MOTIVATION – Der beste Treibstoff	132
27 NÄHE & DISTANZ – Raum lassen in der Partnerschaft	138
28 NEID – Vergleichen Sie sich nicht mit anderen	142
29 „NEIN“ SAGEN – Mit Charme und Diplomatie	147
30 OPFERROLLE – Sie haben immer die Wahl!	152
31 PROBLEME – Nicht an Schwierigkeiten festhalten	156
32 PROJEKTION – Schauen Sie zuerst in den Spiegel	160
33 SCHULDGEFÜHLE – Sich selbst und anderen vergeben	165
34 SCHWÄCHEN – Versöhnung mit der Unvollkommenheit	169
35 SEELE – Ihre Seele braucht gute Nahrung	173
36 SELBSTBEWUSSTSEIN – Sie sind wer! Sie sind gut!	177
37 SELBSTLIEBE – Sich selbst der beste Freund sein	181
38 SINGLE – Eine neue Liebe wagen	185
39 SORGEN – Es sind nur Hirngespinste	190
40 STÄRKEN – Mit den eigenen Karten spielen	196
41 TRENNUNG – Bewahren Sie die guten Zeiten!	201
42 UNTREUE – Die Chance, neue Wege zu gehen	209
43 URTEILEN – Beobachten ja, aber nicht bewerten	215
44 VERLETZLICHKEIT – Nichts geschieht ohne Ihre Erlaubnis	219
45 VERSÖHNUNG – Mit den Eltern Frieden schließen	223

46 VERTRAUEN – Sich sicher fühlen, ohne sicher zu sein	227
47 WAHRHEIT – Sich und anderen nichts vormachen	231
48 WERTE – Was ist wirklich wichtig?	234
49 WORTE – Nutzen Sie Ihre Schöpferkraft!	239
50 WUT – Lernen Sie Ihre Grenzen kennen	243
51 ZEIT – Die Kostbarkeit des Lebens erkennen	250
52 ZIELE – Was wollen Sie wirklich?	254
 Nachwort	261
Danke	263
Quellen	264
Autorin	267