

Inhalt

Gedanken.....	5
Vorwort.....	7
In der Strömung gefangen.....	10
Veränderung als neue Konstante	11
Perspektiven und Erkenntnisse	14
Phasen des Übergangs.....	16
Routine versus Leben	18
Erkennen, akzeptieren und erforschen.....	20
Was ist wahr?.....	20
Cool bleiben	22
Phasen der Veränderung	25
Tal der Tränen	28
Und dann kam alles anders	29
Ohne deine Vergangenheit bist du plötzlich frei.....	30
Vergebung und Heilung	34
Ja-aber-Syndrom	34
Eckpfeiler der Existenz	36
JA zum Leben sagen	37
Bewahren, kontrollieren, beherrschen	38
Das Loch in uns	42
Jedem Absturz wohnt ein Zauber inne	44
Von der Wippe springen	45
Stück für Stück zum Glück.....	46
Ein sicherer Job	50
Lebensbilanz	51
Der Brief einer alten Dame	54
Ich will so bleiben wie ich bin	55
Der rote Knopf.....	56
Die Vorzeichen erkennen	58
Das Leben sendet immer Zeichen	60
Wie Motivation funktioniert.....	61
Welches Ziel motiviert mich?.....	62
Und los!	65

Bis man sich verpflichtet hat.....	66
Das Gesetz der Resonanz.....	69
Ein neuer Horizont	67
Was werden bloß die Nachbarn sagen?	68
Think different.....	71
Alles nur in meinem Kopf.....	72
Mangelnde Vitalität	73
Autosuggestion: Das Richtige denken.....	75
Die Kraft der Imagination.....	77
Einfach nur dein Ändern leben.....	78
Saboteure des Glücks	80
Geben macht glücklich	81
Jammern heißt klammern	82
Das nackte Überleben	83
Kommt das alles aus dem Nichts?.....	85
Der Weg des Herzens	86
Alles Gute kommt von oben.....	89
Das System ist immer stärker	94
Der wichtigste Mensch im Leben	96
Man kann es nicht allen recht machen.....	98
Die anderen lassen, wie sie sind.....	99
Die Liebe – ein komplexes Phänomen.....	101
Warum verlieben wir uns immer wieder in die »Falschen«?	102
Wundervolle Lehrer	104
Hass ist wie ein heißer Stein	105
Von Urteilen, Dogmen und Bewertungen	107
Jedem Ende wohnt ein Zauber inne	108
Gut, dass es dir schlecht geht	109
Eine lange Weile	110
Turbulenzen auf dem Weg.....	111
Gedanken von Meryl Streep.....	113
Rituale der Herde	116
Happy End	118