

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 Leben18

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