Inhalt

Vorwort	7
Teil 1: Innere Stärke gewinnen	13
Auf das halb volle Glas schauen	14
Den Ball flach halten	18
Aus Fehlern goldene Fehler machen	23
Guten Gedanken Raum geben	25
Soziale Kontakte pflegen	29
Sinnvolles tun	33
Drangehen und dranbleiben	40
Teil 2: Loslassen, was war	45
Heraus aus der Opferrolle	46
Sich aus alten Verhaltensmustern lösen	53
Ballast abwerfen	57
Schuldgefühle ade	62
Gesund schrumpfen – herunter vom Sockel	69
Trauern	74
Die Knoten lösen	81
Teil 3: Neues einüben	85
Danken verleiht Flügel	86
Achten tut gut – Würdigen befreit	89
Mit Worten zaubern	95
Tun, was Freude macht	100

Durch Bewegung zur inneren Ruhe finden	106
Innerlich Abstand nehmen – Grenzen ziehen	111
Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden	118
Ziele setzen – nach vorne gehen	124
Schritt für Schritt	131
Erwachsenwerden ist schwer – und befreiend	136
Bewusst im Heute leben	143
Teil 4: Grundlegendes, um innerlich frei zu werden	149
Die familiären Wurzeln erkunden	151
Frieden mit der eigenen Geschichte schließen	155
Die aktuelle Lebenssituation entlasten	164
Teil 5: Wenn uns sehr Schweres herausfordert	171
Leben – mit sehr Schwerem	172
Die spirituelle Dimension	177
In die innere Mitte kommen	181
Zum Schluss	187