

Inhalt

Vorweg	9
1 Es muss sich etwas ändern, aber was?	13
2 Die innere Landkarte Mit Ihrem Planeten im Zentrum sind Sie immer gut orientiert	28
3 Was ist mein Ausgangspunkt? Erforschen Sie Ihren Planeten und tauchen Sie nach Perlen	44
4 Wohin will ich? Vom Mut, Träume zu verwirklichen und sich Ziele zu setzen	98
5 Wie komme ich dahin? Checken Sie Ihre Ausrüstung, planen Sie Ihre Wege – und jetzt los!	137
6 Der kleine Psycho-Werkzeugkoffer So verschaffen Sie sich Ihre Basisausrüstung	162
7 Wenn plötzlich alles anders kommt ... Freestyle durch's Gelände	222
Dank	249
Literatur	250
Amelies innere Landkarte	252