

Inhalt

Vorwort	8
Freiheit!	10
1. Wo spielt die Musik? – Der Durchbruch zum Du	13
Ganz Ohr!	15
Hörfehler `	17
Aufgewacht!	21
Hellhörig	25
2. Wer tanzt mit? – Von Wölfen, Schafen und Giraffen	30
Kampflustig und selbstgerecht: der Wolf	33
Treuherzig und schuldbereit: das Schaf.	37
Mitfühlend und selbstbewusst: die Giraffe.	41
3. Der Tanz – fünf Schritte	49
4. Giraffentango – im Innen und im Außen	63
Moment mal! – Der Giraffenfallschirm	66
In Kürze: Der »Giraffenkompass«	80
5. Auslöser und Ursache – die innere Gewalt	83
Der Verlust des Paradieses – Vom Ursprung von Wolf und Schaf	85
Schafsfrühling.	90
Monsterwolf und Sündenböckchen.	95

Mit der Giraffe ins Schafsverlies – Wenn nichts mehr geht .	101
Geh nicht zum Metzger, wenn du Blumen willst!	107
Wunden heilen statt Waffen schmieden	113
6. Kraftquellen – Souveränität gewinnen	116
Krafterfahrung	117
Die innere Haltung macht's.	122
Verbales Superfood	129
Wertschätzung annehmen.	133
Echte Begegnung	136
7. Erste Hilfe	139
8. Wenn der Himmel die Erde küsst	144
Die Unvollendete	144
Unterm Kronleuchter	148
Epilog: Aufgehoben!	154
Anhang.	157
Für alle Felle – Der »Giraffenkompass« für die Brieftasche ...	157
Kurz und knackig – Merksätze zum Giraffentango.	159
Listen der Gefühls- und Bedürfnisworte	163
Gefühle	163
Bedürfnisse	166
Dank.	168
Über Serena Rust	170
Die APP	172