

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Freiheit! .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Wo spielt die Musik? – Der Durchbruch zum Du .....</b>	<b>13</b>
Ganz Ohr! .....	15
Hörfehler .....	17
Aufgewacht! .....	21
Hellhörig .....	25
<b>2. Wer tanzt mit? – Von Wölfen, Schafen und Giraffen .....</b>	<b>30</b>
Kampflustig und selbstgerecht: der Wolf .....	33
Treuherrig und schuldbereit: das Schaf .....	37
Mitfühlend und selbstbewusst: die Giraffe .....	41
<b>3. Der Tanz – fünf Schritte .....</b>	<b>49</b>
<b>4. Giraffentango – im Innen und im Außen .....</b>	<b>63</b>
Moment mal! – Der Giraffenfallschirm .....	66
In Kürze: Der »Giraffenkompass« .....	80
<b>5. Auslöser und Ursache – die innere Gewalt .....</b>	<b>83</b>
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
<b>6. Kraftquellen – Souveränität gewinnen . . . . .</b>	<b>116</b>
Krafterfahrung . . . . .	117
Die innere Haltung macht's. . . . .	122
Verbales Superfood . . . . .	129
Wertschätzung annehmen. . . . .	133
Echte Begegnung . . . . .	136
<b>7. Erste Hilfe . . . . .</b>	<b>139</b>
<b>8. Wenn der Himmel die Erde küsst . . . . .</b>	<b>144</b>
Die Unvollendete . . . . .	144
Unterm Kronleuchter . . . . .	148
<b>Epilog: Aufgehoben! . . . . .</b>	<b>154</b>
<b>Anhang. . . . .</b>	<b>157</b>
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
<b>Dank. . . . .</b>	<b>168</b>
Über Serena Rust . . . . .	170
Die APP . . . . .	172