

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 11 |
| Einleitung: | |
| Zur Methode »The Work« von Byron Katie | 13 |
| 1 Verlieben | 21 |
| <i>Sie hat mich zurückgewiesen</i> | |
| 2 Selbstbild | 33 |
| <i>Mir soll man nicht an den Karren fahren können</i> | |
| 3 Bei mir bleiben | 45 |
| <i>Ich brauche einen Mann</i> | |
| 4 Vorsätze | 59 |
| <i>Ich muss schaffen, was ich mir vorgenommen habe</i> | |
| 5 Kindererziehung | 71 |
| <i>Was ist meine Angelegenheit?</i> | |
| 6 Beruf | 85 |
| <i>Ich muss ich sein</i> | |

| | | |
|----|--|-----|
| 7 | Mein Körper | 97 |
| | <i>Ich kann keine verrückten Sachen machen</i> | |
| 8 | Beziehung..... | 111 |
| | <i>Er akzeptiert mich nicht so, wie ich bin</i> | |
| 9 | Liebeskummer..... | 123 |
| | <i>Ich will, dass er mich trotzdem liebt</i> | |
| 10 | Sex..... | 139 |
| | <i>Ich möchte jemanden an meiner Seite, mit dem der Sex schön ist</i> | |
| 11 | Mein inneres Kind | 149 |
| | <i>Ich habe heute Schwierigkeiten mit der Liebe, weil meine Eltern sie mir nicht vorgelebt haben</i> | |
| 12 | Vertrauen | 163 |
| | <i>Ich sollte nicht so misstrauisch sein</i> | |
| 13 | Scham | 171 |
| | <i>Wenn ich es nicht so mache, wie die anderen, bin ich kompliziert</i> | |
| 14 | Chaos | 185 |
| | <i>Das ist nicht das Leben, das ich wollte</i> | |
| 15 | Trennung | 195 |
| | <i>Ich brauche ihn</i> | |

| | |
|--|-----|
| 16 Unterstützung | 209 |
| <i>Ich muss das hier allein durchstehen</i> | |
| 17 Krankheit | 221 |
| <i>Es wird mir schlecht gehen</i> | |
| 18 Selbstliebe | 237 |
| <i>Ich muss mich erst ändern, bevor ich mich lieben kann</i> | |
| Arbeitsblatt | 251 |