

# Inhalt

## Vorwort: Tierische Einsichten ins innere Team 4

1. Stark sein 6
2. Tiere als Vorbilder und Ratgeber 8
3. Auswahlliste der Tiere 10
4. So sehe ich mich aktuell 12
5. So möchte ich sein 14
6. So unterschiedlich kann ich sein 16
7. So fühle ich mich ... manchmal 18
8. So kann ich mein Tempo wählen 20
9. So bespreche ich mich im inneren Team 22
10. So zähme ich meine inneren Antreiber 24
11. So halte ich die Balance 26
12. So setze ich Grenzen 28
13. So werde ich mit mir einig 30
14. So wachse ich durch meine Geschichte 32
15. So erlebe ich mich mit anderen 34
16. So sehen mich andere 36
17. So werde ich zur Regisseurin für mein Leben 38
18. Weiterlesen macht stark 40