

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**