

INHALT

Vorwort	6
Den eigenen Weg gehen	10
Einen neuen Kurs einschlagen	10
Warum wir so sein wollen, wie andere uns gern hätten	12
Die Kindheit prägt uns fürs ganze Leben	15
Erfüllte und unerfüllte Wünsche der Kindheit	18
Die Einflüsterungen der Werbung	20
Distanz zum Weltgeschehen bewahren	22
Lieber echte Erlebnisse als Likes	25
Das eigene Aussehen annehmen	27
Gut aussehen statt perfekt gestylt sein	29
Ein Partner muss nur mir selbst gefallen	32
Kein Druck im Urlaub	35
Stress in der Arbeit?	36
Ich wähle meinen Beruf selbst	37
Veränderungen im Beruf sind möglich	40
Sich selbst entdecken	44
Die eigenen Bedürfnisse ausloten	44
Die Blasentechnik: Erkennen, was uns ausmacht	46
Wie schaffe ich es, in meiner Blase zu bleiben?	54
Atem schöpfen	55
Achtsam wahrnehmen	58
Mit allen Sinnen entspannen	65
Entspannen in der Bewegung	70
Einen Moment innehalten	76
Bewusster leben	77

Das Übungsprogramm für einen Monat	83
Auf den Punkt gebracht: Was bringt mir die Blasentechnik? ..	84
Wenn das Außen wichtiger wird als wir selbst	87
Konflikte in der Paarbeziehung	91
In einer Blase vereint	93
Konflikte in Freundschaften	95
Man kann es nicht allen recht machen	98
In fremden Blasen: Wenn wir den gesunden Abstand verlieren ..	101
Eigene Wünsche und Ziele erkennen und verfolgen	105
Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt	105
Die eigene Persönlichkeit ausloten	105
Prägungen aus der Vergangenheit erkennen und überwinden ..	109
Sich nicht auf eine Facette reduzieren lassen	114
Wenn nur der Job zählt	114
Unsere Rollen im Gleichgewicht halten	116
Mutter oder Vater sein	118
Was hält mich ab, meinen eigenen Weg zu gehen?	120
Selbstzweifel	120
Vergleiche mit anderen	121
Angst vor Veränderung oder Leere	122
Widerstand von außen	123
Stärken Sie Ihre Persönlichkeit!	125
Positives Denken pflegen	125
Ungute Stimmen aufspüren	127
Den inneren Kritiker zur Diskussion herausfordern	131
Das innere Kind annehmen	132
Den Körper erkunden und annehmen	134

Bewusst im Hier und Jetzt sein	136
Einen Rückzugsort finden	137
Zeit für eine Bestandsaufnahme	138
Was macht mein Leben gerade aus?	140
Meine Wünsche – wie hätte ich mein Leben am liebsten?	141
Fahrtenbuch für die Seele: Jeden Tag Bilanz ziehen	142
Was kann ich tun, um auf meinem Kurs zu bleiben?	144
Sich auf das wirklich Wichtige konzentrieren	145
Öfter mal offline gehen: Ausschalten ist erlaubt	146
Berufliche Veränderungen wagen	148
Schluss machen	150
Fehler zulassen	151
Negative Gedanken verbannen	153
Erinnerungen unter die Lupe nehmen	154
Das Hier und Jetzt zum schönsten Ort machen	156
Sich Ziele setzen	160
Entschlüsse fassen	163
Die eigenen Ansprüche definieren	164
Eigene Werte festlegen	166
Lernen, Nein zu sagen	169
Grenzen ziehen	170
Bei sich bleiben	171
Hindernisse überwinden	172
Den inneren Schweinehund besiegen	172
Lust statt Versagensängste	173
Wenn der Fokus verloren geht	176
Faulsein gezielt genießen	178

Die Welt bunter gestalten	180
Auszeiten sind wichtig	180
Täglich Neues wagen	181
In Bücherwelten eintauchen	188
Zeit für sich selbst reservieren	189
Sich liebevoll begegnen	190
Was und wer tut mir gut?	191
Wo will ich wirklich sein?	192
Wie gestalte ich mir meinen Tag?	193
Ich und Außen im Gleichgewicht halten	196
Ich und die anderen	197
Gute Kommunikation – gutes Miteinander	200
Am Arbeitsplatz	205
Freundschaften	208
Partnerschaft	210
Die Eltern	212
Streit – wie reagiert man am besten?	215
Schlusswort: Nur Mut!	218