

Inhalt

Vorwort von Dr. Bärbel Wardetzki	IX
Beim Kotzen erwischt	1
Der Tiefpunkt	7
Erster Schritt – die Kapitulation	25
Zweiter Schritt – das Steuer abgeben	29
Dritter Schritt – Führung durch Entschluss	37
Erste spirituelle Erfahrung	45
Die Werkzeuge der Genesung	49
Stille Zeit	49
Gelassenheitsgebet	52
First things first – Ordnung im Leben schaffen	55
Leben und leben lassen	58
Eile mit Weile – in der Ruhe liegt die Kraft	61
Aufgeschlossenheit	63
Dankbarkeitsliste	65
Nur für heute	67
Vierter Schritt – die Inventur	71
Groll	75
Angst	82
Weitere Charakterfehler	86
Fünfter Schritt – eigene Fehler zugeben	93

**Sechster Schritt – die Bereitschaft, seine Charakterfehler
beseitigen zu lassen 115**

Siebter Schritt – delete & reset: Frühjahrsputz im Hirn 121

Achter Schritt – die Liste 127

Neunter Schritt – Wiedergutmachung 133

Zehnter Schritt – und täglich grüßt das Murmeltier 147

Elfter Schritt – es wird intensiver: Vertrauen pur 153

Zwölfter Schritt – die Kür 159

Nachwort 169

Selbsthilfegruppen 171

Disclaimer 172