

# DAS GIBT ES AUF SEITE

0	EINLEITUNG .....	13
	Es ist Zeit, dass Du an Dich denkst	
	Das kann Dir mit «aufblühen» passieren ...	
1	STEHHAUFMÄNNCHEN-GESCHICHTE.....	21
	Liegenbleiben oder aufstehen – Du entscheidest	
2	DEINE GEDANKEN FORMEN DICH.....	33
	Wie sprichst Du mit Dir?	
	Gedanken vs. Worte	
3	GEERDET · VERWURZELT · ENTWURZELT.....	49
	Wissen, woher Du kommst – Verbundenheit	
	Erkenne und akzeptiere Dein Selbst und	
	vertraue Dir	
	Was Wachstum mit Erdung zu tun hat	
4	WIE DEFINIERT SICH GLÜCK?.....	71
	Kann jeder glücklich sein?	
	Stehen Glaubenssätze Deinem Glück im Weg?	
	«ENT-ERNSTE» Dein Leben	
5	URVERTRAUEN – DEIN LEBENSSTART .....	87
	Finde und erkenne Deine (Ur-)Ressourcen	
	Liebe heilt alles – Selbstliebe	
	40 Zentimeter entscheiden, ob Du es schaffst	
	ERKENNE DEINE SCHATTENSEITE(N).....	99

6	(UNTERDRÜCKTE) GEFÜHLE – DEINE GEFÜHLE .....	109
	Grabe Deine Glaubenssätze aus, damit sie Dich	
	nicht mehr in Deinem Vorwärtskommen hindern.	
	Wende sie einfach an, mach aus Negativ ein Positiv	
7	DEIN NEUES ICH WILL DICH KENNENLERNEN .....	131
	Wer, wie und was möchtest Du in fünf Jahren sein?	
	Kreiere Dein Zukunfts-ICH und	
	erreiche Deinen Traum	
	Intentionen richtig verfassen	
8	NACH ETWAS SÜCHTIG SEIN .....	141
	Sucht erkennen	
	Emotionen oder Mangel hinter der Sucht verstehen	
	Dein Ausstieg aus der Sucht	
9	WENN DU DICH VERLIERST .....	159
	«Würde-Diebe» entlarven	
	Definiere Deine Werte und lebe sie	
	Königsmacher sind niemals Opfer	
10	ABSCHIED .....	171
	Wenn der Tod uns zwingt, Abschied zu nehmen	
	Letztes Glied der Herkunftsfamilie	
	Ein Tier hergeben	
	«Hätte ich nur»-Sätze löschen	
	ANLEITUNG ZUR VERGEBUNG .....	188

11	WENN DU DEINE SICHERHEIT VERLIERST .....	195
	Komfortzone vs. Veränderung	
	Wie Trauer entsteht, bleibt und doch geht	
12	DIAGNOSE KRANK .....	209
	Gedankenspirale • Selbstbestimmung • Lebenszeit	
13	AUFBLÜHEN – FÜHLE DICH EINFACH GUT .....	225
	Schmerz loslassen und transformieren	
	Wenn Deine Kinder «flügge» werden	
	SELBSTVERTRAUEN DANK DEM TIGER .....	232
14	EIN WEISER EGOIST SEIN .....	239
	Glücklich, frei, erfolgreich und selbstbewusst	
15	DAS KANNST DU SOFORT UMSETZEN .....	251
	Für Ungeduldige: Aufblüh-Rezept für jeden Tag	
	ICH BIN ... .....	254
16	DANKESCHÖN .....	259
17	BONUS .....	265
	Aprikosentorte mit Schlagrahm bei Tante Klara	
	und wozu Erwartungen führen können	
	ERSTLING VON EVA-MARIA JANUTIN .....	277