

# INHALT

»Ich glaub', ich bin da in etwas hineingeraten!« .....	9
<b>DIE ANZEICHEN DES ABSCHIEDS UND DES NEUBEGINNS</b>	<b>15</b>
Das fremdgewordene Leben .....	17
Lass uns eine Bombe in den Schubladen zünden .....	24
Die Intuition ist deine Kompassnadel .....	35
Trau deinem Spiegelbild! .....	45
<b>DA IST SIE, DIE KRISE!</b> .....	<b>57</b>
Das hat wirklich keiner kommen sehen! .....	59
Eigentlich ist alles gut! Eigentlich ... ..	66
<b>UM- UND IRRWEGE</b> .....	<b>81</b>
Krise? Welche Krise?! .....	83
Sag mir, was ich tun soll, damit es weggeht! .....	90
Wer bist du ohne dein Drama? .....	98
Die Krisen der anderen .....	107
Überrasche dich selbst! .....	113
<b>»DEIN WEG« MUSS KEINE ALLEE</b>	
<b>DURCH DEN PARK SEIN</b> .....	<b>119</b>
»Warum habe ich Angst davor, bedingungslos glücklich zu sein?« .....	121

Eine Erinnerung an das, worum es wirklich geht .....	125
Du bist schon längst bereit .....	133
<b>TAL DER DUNKELHEIT .....</b>	<b>141</b>
Dein Weg .....	143
Der Sprung .....	147
In der Tiefe durch den Sturm .....	153
<b>NEUBEGINN IST ERST DER ANFANG .....</b>	<b>159</b>
Du kannst nicht alles sein, was du willst, (aber mehr als du denkst)! .....	161
Des Glückes Tod ist der Vergleich .....	169
<b>ETWAS NEUES WAGEN! .....</b>	<b>175</b>
Deine Sehnsucht ist der Nordstern .....	177
Werde dir selbst treu .....	181
Darf ich dir mein Tschüs anbieten? .....	187
<b>WERDE ZU DER PERSON, DIE DU BIST .....</b>	<b>199</b>
Verzeihen und aufatmen .....	201
Am Wegesrand entspannen und atmen .....	213
<b>DAS HAUS AM WILDEN MEER .....</b>	<b>217</b>
Du bist mutig! .....	219
Und nun ...?! .....	224
<b>Nachwort .....</b>	<b>229</b>
<b>Danke .....</b>	<b>233</b>
<b>Wohin kannst du dich im Akutfall bei einer Krise wenden? .....</b>	<b>235</b>