

# INHALT

»Ich glaub', ich bin da in etwas hineingeraten!« .....	9
<b>DIE ANZEICHEN DES ABSCHIEDS UND DES NEUBEGINNS 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! 57</b>	
Das hat wirklich keiner kommen sehen! .....	59
Eigentlich ist alles gut! Eigentlich ... .....	66
<b>UM- UND IRRWEGE 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 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
TAL DER DUNKELHEIT .....	141
Dein Weg .....	143
Der Sprung .....	147
In der Tiefe durch den Sturm .....	153
NEUBEGINN IST ERST DER ANFANG .....	159
Du kannst nicht alles sein, was du willst, (aber mehr als du denkst)! .....	161
Des Glückes Tod ist der Vergleich .....	169
ETWAS NEUES WAGEN! .....	175
Deine Sehnsucht ist der Nordstern .....	177
Werde dir selbst treu .....	181
Darf ich dir mein Tschüs anbieten? .....	187
WERDE ZU DER PERSON, DIE DU BIST .....	199
Verzeihen und aufatmen .....	201
Am Wegesrand entspannen und atmen .....	213
DAS HAUS AM WILDEN MEER .....	217
Du bist mutig! .....	219
Und nun ...?! .....	224
Nachwort .....	229
Danke .....	233
Wohin kannst du dich im Akutfall bei einer Krise wenden? .....	235