

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Sonia Emilia Rainbow	11
Der Weg der Heilung	12
Vorwort von Manuela Engel-Dahan	17
Einleitung	20
Heute ist ein besonderer Tag	24
Es knirscht gewaltig	29
Das Ende tut weh	32
Anleitung zum Glück: 144 Lösungen	33
Unreife Spiele	35
Als würden wir uns schon immer kennen	38
Alles bekommt einen Sinn	39
Anleitung zum Glück: Fokussiertes Arbeiten	42
Unverantwortliches Drama	44
Anleitung zum Glück: Verantwortlicher Umgang mit Gefühlen	47
Der Körper zeigt, was nicht stimmt	58
Anleitung zum Glück: Süchtig nach emotionalen Zuständen	60
Anleitung zum Glück: Verantwortliche Gefühle	63
Opfer und Täter	68
Anleitung zum Glück: Subtile Spiele	74
Anleitung zum Glück: Wie kannst Du Muster bearbeiten?	80
Fokus auf das Positive	85
Anleitung zum Glück: Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit	88
Über den Tellerrand geschaut	90
Anleitung zum Glück: Was für Dich das Beste ist	97
Deine innere Stimme wiederholt sich	100
Anleitung zum Glück: Abtrennen was nicht zu Dir gehört	104
Anleitung zum Glück: Alles ist so wie es sein soll	109
Jeder hat Schattenseiten	113
Anleitung zum Glück: Mitgefühl und Verständnis	119
Vergebung ist ein Anfang	125
Glaubenssätze und Muster auf dem Weg	134
Anleitung zum Glück: Entscheide bewusst, wer Du bist	139

Anleitung zum Glück: Lasse Deine Maske fallen	143
Mit beiden Beinen fest auf dem Boden	145
Anleitung zum Glück: Finde Deinen Weg Dich auszudrücken	156
Heilung auf vielen Ebenen	157
Heimat finden und integrieren	162
Anleitung zum Glück: Was bedeutet Dein Name	164
Zeichen findest Du überall	165
Liquid – Aufweichen des Möglichen	166
Anleitung zum Glück: Deine Box	172
Seid aber nett!	175
Alles ist, wie es sein soll	182
Anleitung zum Glück: Dein Labyrinth	184
Innen wie außen	185
Mit mir hat das alles nichts zu tun	187
Schnelligkeit und Erfolg	189
Anleitung zum Glück: Lösungsorientiertes Vorgehen	194
Wenn Du Dich nicht bewegst, kann das Universum Dir nichts anbieten	197
Anleitung zum Glück: Die Veränderung annehmen	200
Wenn alles andere unwichtig wird	202
Besserwissen leicht gemacht	207
Es verändert sich	210
Anleitung zum Glück: Wertschätzende Kommunikation	211
Anleitung zum Glück: Wohlwollendes Feedback	213
Deine Haltung ist entscheidend	216
Lösungsorientiert handeln	218
Heilung geschieht, wenn die Zeit reif ist	224
Anleitung zum Glück: Die innere Stimme	231
Raus gekegelt	239
Tue, weil Du es kannst	240
Die Motive hinter den Motiven	245
Die Verbindung zur Natur	250
Lass los was Du denkst	252

Anleitung zum Glück: Wie geht eigentlich Wachstum?	259
Vom Geben und Nehmen	264
Der beste Gast	268
Das Offensichtliche	272
Anleitung zum Glück: Stimmig formulieren	274
Was kann ich eigentlich überhaupt?	276
Die Bühne Deines Lebens	280
Von Spuren und Wegen	283
Anleitung zum Glück: Sei freundlich zu Dir!	287
Heute ist ein besonderer Tag	292
Anleitung zum Glück: Manifestiere, was Du Dir wünscht!	294
Literaturverzeichnis	298
Verzeichnis der Abbildungen	302
Weiterführende Produkte	304