

EINFÜHRUNG	10
Hören Sie auf Ihren Bauch	17
1. STILL SEIN	20
Zuhören	25
Stehen	28
Sitzen	32
Warten	35
Fernsehen	38
Geduld haben	41
2. IN BEWEGUNG SEIN	43
Gehen	47
Sprechen	51
Essen	54
Spielen	57
Aufgaben erledigen	60
Auto fahren	64
Baden	68
Arbeiten	71

3. HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN	74
Unser Ich	77
Beziehungen	80
Misserfolg	84
Erfolg	87
Frustration	91
Enttäuschung	93
Ehrgeiz	96
Chancen	99
Konkurrenzkampf	103
Liebe	106
4. IN DER GEGENWART LEBEN	110
Zerrissene Schnürsenkel	113
Schokolade	116
Das Wetter	119
Veränderungen	121
Geld	124
Sex	126

5. LOSLASSEN	130
Tod	134
Krankheit	137
Verlust	140
Geburt	143
Feste feiern	146
Urlaub	149
Kündigung	152
6. BEWUSSTHEIT	156
Schmerz	160
Negative Gedanken und Gefühle	164
Hoffnung	167
Eifersucht	170
Stimmungen	173
Angst	176
Freude	179
Zorn	181
ZUM SCHLUSS: NEUGIER	184
ÜBER DIE AUTORIN	189