

INHALT

EINLEITUNG	7
 Teil 1 – HERRIN IM EIGENEN HAUS WERDEN	 13
Come down – die Kraft des Ausatems nutzen	14
Silence to go – Raum schaffen für Stille im Alltag	25
Bauch, Beine, Po – mit dem Körper ins	
Reine kommen	34
Einmal auftanken, bitte – das Energiezentrum	
im Unterbauch stärken	42
Wenn du es eilig hast, geh langsam – die Kräfte	
ökonomisch einsetzen	48
Bis hierhin und nicht weiter –	
gesunde Grenzen setzen	56
alles so schön chaotisch hier –	
inmitten von Unsicherheit sicher navigieren	69
 Teil 2 – HEILUNG UND SELBSTERMÄCHTIGUNG	 77
Die Graswurzelrevolution – inneres Wachstum statt	
Selbstoptimierung	78
Segeln im Sturm – mit schwierigen	
Gefühlen umgehen	88
Einmal schmelzen, bitte – das Herz von	
Verkrustungen befreien	97
Liebe auf den zweiten Blick – die größte Stärke in	
der größten Schwäche erkennen	106
Somewhere over the rainbow – der Sehnsucht folgen	
und mutig nach vorne gehen	114

Großereinemachen – heilsame Strukturen und Verbindungen schaffen	121
Ab durch die Mitte – dynamisch und beherzt handeln	132
Teil 3 – WIRKSAM IN DER WELT HANDELN	137
Misstrauere Gurus – die innere Meisterin entdecken und ihr folgen	138
Schluss mit Copy-and-paste – die ureigene Erfolgsstrategie entdecken	148
Der Rausch der Ernüchterung – Täuschungen erkennen und überwinden	156
Raus aus dem Schatten der Vergangenheit – rein ins Hier und Heute	162
Sanftes Dranbleiben – die unterschätzte weibliche Kraft	168
Dafür stehe ich nicht zur Verfügung – frei und radikal werden	179
Mein Beitrag für die Welt – mit Zen unbeirrbar den eigenen Weg gehen	185
Danksagung	189
Literaturliste	191