

Inhalt

Das Ding mit der Liebe (Liebe? Wie funktioniert sowas?).....	7
(Selbsterfahrung) Beziehungen“arbeit“ mal anders.....	11
Wie ist das nun mit den Erwartungen?.....	13
Zwei kleine Übungen zum Aufspüren von Glaubenssätzen.....	17
Heute schon geärgert? (Vorsicht! Bissiger Mensch!).....	19
Übung zum „Runterfahren“	23
Die Farben unserer Seele.....	26
Farbpsychologie.....	29
Wenn wir von unseren Gedanken gedacht werden.....	30
Eine weitere Übung, um Glaubenssätze aufzuspüren, angelehnt an das Buch „Tschüss Glaubenssätze“ von Evelyn Wenzel.....	34
Ich bin das Problem! (Selbstverurteilung in der Alkoholsucht).....	42
MEIN Umgang mit Suchtdruck.....	48
Das ist ne Nummer zu groß für mich! (Wie Du Dich selbst boykottierst).....	51
Glaubenssätze erkennen → Hör Dir selbst beim Denken zu!.....	57
Au weia – ein „Fehler“! (Und warum macht uns das Angst?).....	59
Es gibt (in meiner Welt) keine Fehler!.....	65
Ein kleines aber feines „Loslass-Ritual“	66
Selbstwert auf Rezept? Oder... (Bist Du Deine Diagnose?).....	67
3 Schritte, um DEINE Werte zu finden.....	74

Angst vor Versagen, oder was? (Mein „innerer Kritiker“ und ich...), (Das Hochstapler-Syndrom).....	78
<i>Glaubenssätze, Glaubenssätze, Glaubenssätze!</i>	86
<i>3 Möglichkeiten, Unbewusstes bewusst zu machen</i>	87
Facebook, Instagram und meine Nerven (M)Eine Social-Media-Herausforderung.....	88
Angepasst (Und wer bin nun ICH?).....	91
<i>Liebst Du Dich? Mach einen Test!</i>	94
Angeklagt: die Vergangenheit! (Wie ist das nun mit dem „Loslassen“?).....	95
<i>Kombiniere 4 Schritte, die Dich beim Loslassen unterstützen können</i>	99
Ko(s)mische Gedanken (Ein bisschen Spiritualität kann ja nicht schaden, oder?).....	103
Der liebe Neid! (Das Gemecker über fremden Erfolg – Auch „Guru´s“ dürfen leben! –).....	109
<i>Neid muss nicht sein!</i>	115
Wenn Wut weh tut (Hasst mich mein Kind WIRKLICH?).....	117
<i>Nimm Dir selbst den Druck!</i>	123
Wenn das innere Kind zum Tamagotchi wird (Bist Du Dein*e eigene*r Mutter/Vater?).....	125
<i>Dein inneres Kind und Du – erste Bekanntschaft –</i>	131
Von total blockiert... (...zu wirklich frei?).....	133