

Inhalt

| | |
|---|----|
| Das Ding mit der Liebe | |
| (Liebe? Wie funktioniert sowas?)..... | 7 |
| (Selbsterfahrung) <i>Beziehungs“arbeit“ mal anders.</i> | 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 |