

Vorwort .....	II
1 Angst lähmt und bringt dich zum Stillstand .....	19
2 Gestalte das Leben für dich lebenswert .....	26
3 Geh deinen eigenen Weg – egal, was andere denken oder davon halten .....	32
4 Es braucht Widerstand, um Antrieb zu erzeugen .....	40
5 Lauf mutig los und hab Vertrauen .....	50
6 Verzweifle nicht, wenn der Weg steinig wird .....	58
7 Was du erzwingst, ist selten von Erfolg gekrönt .....	64
8 Wirf Ballast ab, um unbeschwert fliegen zu können ...	72
9 Dein Leben wird nicht besser, wenn du es anderen schwer machst .....	80
10 Weiche lieber einen Schritt zurück, statt mit dem Kopf durch die Wand zu wollen .....	88

11 Befrei dich von Statusdenken und erfinde dich neu ...	94
12 Mach dich sichtbar, und du wirst gesehen .....	100
13 Akzeptiere, was du nicht ändern kannst .....	107
14 Wechsle die Perspektive und entdecke Neues .....	112
15 Sei du der Pilot deines Lebens .....	120
16 Geh lieber das Risiko ein, Fehler zu begehen, als in der Komfortzone träge zu werden .....	126
17 Konzentriere dich auf das, was du hast, und lerne es zu schätzen .....	132
18 Das Leben ist eine ständige Veränderung .....	140
19 Von sichtbaren und unsichtbaren Narben .....	146
20 Warum mit Autopilot durchs Leben navigieren, wenn du selbst steuern kannst .....	152
21 Wer ständig auf der Überholspur fährt, lebt gefährlich	162
22 Große Ereignisse kündigen sich an .....	170
23 Die große Lüge von der eigenen Akzeptanz .....	176
24 Traum groß! Und lass dich nicht entmutigen .....	184

25	Erkenne toxische Beziehungen und beende sie .....	192
26	Verlust feiern, weil er Platz schafft für Neues .....	200
27	Stell dich deinen Urängsten .....	206
28	Versöhn dich mit deiner Wut .....	214
29	Übernimm Verantwortung für dein Leben .....	220
30	Stell Fragen, wenn du nach Antworten suchst .....	228
	Glossar .....	235
	Fragen zum Buch .....	238
	Dank .....	245
	Über die Autorin .....	247