

| | |
|---|----|
| 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 | Träum 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 |