

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>1</b>
	Literatur	8
<b>2</b>	<b>Von Matriarchat zu Patriarchat: Mythologische und historische Hintergründe der weiblichen Urkraft</b>	<b>9</b>
2.1	Frau und Schöpferin in Mythen und Erzählungen	10
2.2	Klassisch konditioniertes Frausein: Die erlernte Rolle der Frau	17
	Literatur	22
<b>3</b>	<b>Grundlagen zur Arbeit mit weiblichen Archetypen</b>	<b>25</b>
	Literatur	30
<b>4</b>	<b>Die alte Weise</b>	<b>31</b>
4.1	(Hinter-)Gründe von Erwartungen	33
4.2	Erwartungen warten lassen	38
4.3	Die Täuschung in der Enttäuschung als Wachstumschance	42
4.4	Echtes Glück genießen – Kontrolle abgeben	44
4.5	Die Meinung anderer: Einfluss und Wirkung	47
4.6	Die eigenen Meinung vertreten: Ursache für Hemmungen	50
4.7	Negative Glaubenssätze erkennen, auflösen, ersetzen	52
4.8	Reflexion beschwerender Beschwerden	60

## XII Inhaltsverzeichnis

4.9	Angst vor Fehlern loslassen – Transparente Fehlerkultur	63
4.10	Zusammenfassung – Die alte Weise	65
4.11	Fazit – Die alte Weise	67
	Literatur	72
<b>5</b>	<b>Die Partnerin</b>	<b>73</b>
5.1	Opferhaltung: Die Frau als Beute?	74
5.2	Transformation der „grauen Maus“-Selbstattribution	75
5.3	Abhängigkeiten verhindern – Unabhängigkeit genießen	78
5.4	Dynamische Beziehungen durch Animus-Integration	82
5.5	Die Umwelt als partnerschaftlicher Ratgeber	89
5.6	Gevatter Tod als Partner in Entscheidungssituationen	92
5.7	Zusammenfassung – Die Partnerin	94
5.8	Fazit – Die Partnerin	95
	Literatur	98
<b>6</b>	<b>Die Kriegerin</b>	<b>101</b>
6.1	Das Origami des Lebens – Die Persönlichkeit entfalten und entwickeln	103
6.2	Perfektion und Wertschätzung von Emotionalität	106
6.3	Frauen im Dauerstress: Kampf, Flucht oder Erstarrung?	110
6.4	Umgang mit Vergleich und Neid	117
6.5	Hybris – Überheblichkeit überwinden	126
6.6	Den Flow des Lebens meistern	127
6.7	Zusammenfassung – die Kriegerin	130
6.8	Fazit – Die Kriegerin	132
	Literatur	135
<b>7</b>	<b>Die Heldin</b>	<b>139</b>
7.1	Eigene Talente/Superkräfte finden	140
7.2	Erfolg erreichen, indem man ihm folgt	143
7.3	Zufriedenheit – Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden	146
7.4	Die doppelte Hürde: Falsche Zufriedenheit und Sicherheit	148
7.5	Komfortzone – Rein in die Komm-vor-Zone	154
7.6	Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen als Schutzschilder	158
7.7	Warum mangelt es an Selbstbewusstsein?	160

7.8	Be a legend – Was ist Ihre Legende?	162
7.9	Zusammenfassung – die Heldin	165
7.10	Fazit – Die Heldin	167
	Literatur	169
<b>8</b>	<b>Die Königin</b>	<b>171</b>
8.1	Interne Konsistenz – Warum wir uns selbst vom Thron stoßen	172
8.2	Keine Angst vor Individualität – Sie sind damit nur eine von vielen	176
8.3	Ihr (Gedanken-)Zuhause ist Ihr Schloss	179
8.4	Vergangenheit loslassen – Goodbye Kerkermentalität	183
8.5	Ihr Raum – Ihr Schloss – Ihre Kraftquelle	186
8.6	Nein sagen – Das Ja zur persönlichen Freiheit	188
8.7	Entscheidungen treffen – Wer die Wahl hat, hat die Qual	197
8.8	Grund unserer Unsicherheit: Das Unbewusste	202
8.9	Zielorientierte Entscheidungen treffen	206
8.10	Schuld und Scham überwinden	214
8.11	Zusammenfassung – Die Königin	216
8.12	Fazit – Die Königin	217
	Literatur	221
<b>9</b>	<b>Die Göttin</b>	<b>223</b>
9.1	Selbstbild, Fremdbild – Welches Bild ist das richtige?	224
9.2	Perfektions-Performance: Warum Vorbilder schaden	229
9.3	Charismatische Ausstrahlung als Nimbus	232
9.4	Zusammenfassung – Die Göttin	237
9.5	Fazit – Die Göttin	238
	Literatur	241
<b>10</b>	<b>Die Heilerin</b>	<b>243</b>
10.1	Den eigenen Biorhythmus leben	244
10.2	Körper- und Bauchgefühl zulassen	247
10.3	Zusammenfassung – Die Heilerin	250
10.4	Fazit – Die Heilerin	251
	Literatur	253
<b>11</b>	<b>Die Kinderseele des Mädchens</b>	<b>255</b>
11.1	Das Glück beim Schopfe packen	256
11.2	Wie fühlt es sich an, glücklich zu sein?	264
11.3	Das innere Kind wecken	267

**XIV        Inhaltsverzeichnis**

11.4	Kinder leben in ihrer eigenen Welt	269
11.5	Zusammenfassung – Die Kinderseele des Mädchens	270
11.6	Fazit – Die Kinderseele des Mädchens	271
	Literatur	274
<b>12</b>	<b>Quintessenz – Ein Ende ist immer auch ein Anfang</b>	<b>275</b>