

1. Meine innere Haltung – Die Basis, die mir immer wieder Orientierung schenkt	12
2. Bedürfnisse – Die Hauptstraßen, die mir die Richtung zeigen	22
3. Der Lebensenergie-Faktor (LEF) – Energiequellen, die mir unbegrenzt zur Verfügung stehen	36
4. Gefühle – Mein innerer Kompass, der mich sicher leitet	48
5. Gedanken – Die Kreuzungen, an denen ich immer wieder die Wahl habe	59
6. Bitten – Die Brücken, die mich direkt ins Handeln bringen	72
7 Atmung – Das Herzstück, das mich lebendig und gesund erhält.....	86
8. Selbstfürsorge – Der Knotenpunkt, an dem alles zusammenläuft.....	97
9. Nahrung – Der Treibstoff, der so viel mehr als nur den Hunger stillt.....	111
10. Feiern und Trauern – Der Kanal, durch den der Phönix aus der Asche steigt.....	122
11. Integrität und Identität – Die Übergänge, die Verbindung ermöglichen	138
12. Salutogenese – Die Wegbegleiter, die unterstützend an meiner Seite stehen	151
13. Das innere Team – Mein Weg mit mir selbst.....	166