

# **INHALT**

## **EINFÜHRUNG 7**

**KAPITEL 1  
DAS HINDERNIS BIST DU SELBST 11**

**KAPITEL 2  
ES GIBT KEINE SELBTSABOTAGE 27**

**KAPITEL 3  
DEINE TRIGGER WEISEN DIR DEN WEG  
IN DIE FREIHEIT 67**

**KAPITEL 4  
EMOTIONALE INTELLIGENZ AUFBAUEN 95**

**KAPITEL 5  
DIE VERGANGENHEIT LOSLASSEN 125**

**KAPITEL 6  
EINE NEUE ZUKUNFT AUFBAUEN 157**

**KAPITEL 7  
VON SELBTSABOTAGE  
ZU SELBSTBESTIMMUNG 185**

**Anmerkungen 213**