

INHALT

EINFÜHRUNG 7

KAPITEL 1 DAS HINDERNIS BIST DU SELBST 11

KAPITEL 2 ES GIBT KEINE SELBSTSABOTAGE 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 SELBSTSABOTAGE ZU SELBSTBESTIMMUNG 185

Anmerkungen 213