

# Inhalt

<b>Freiheit!</b>	<b>12</b>
<b>1. Wo spielt die Musik? – Der Durchbruch zum Du</b>	<b>17</b>
Ganz Ohr!	20
Lauschangriff	22
Hörfehler	26
Hellhörig	29
Meine Welt und deine Welt	34
<b>2. Wer tanzt mit? – Von Wölfen, Schafen und Giraffen</b>	<b>37</b>
Kampflustig und selbstgerecht: der Wolf	41
Treuherzig und schuldbereit: das Schaf	45
Mitfühlend und selbstbewusst: die Giraffe	49
<b>3. Der Tanz – Fünf Schritte</b>	<b>57</b>
<b>4. Giraffentango – Im Innen und im Außen</b>	<b>72</b>
Moment mal! – Der Giraffenfallschirm	75
In Kürze: Der »Giraffenkompass«	89
<b>5. Auslöser und Ursache – Die innere Gewaltherrschaft</b>	<b>92</b>
Der Verlust des Paradieses –	
Vom Ursprung von Wolf und Schaf	94
Schafsfrühling	100

Monsterwolf und Sündenböckchen	105
Mit der Giraffe ins Schafsverlies	110
Geh nicht zum Metzger, wenn du Blumen willst!	116
Wunden heilen statt Waffen schmieden	122
<b>6. Kraftquellen – Souveränität gewinnen</b>	<b>125</b>
Krafterfahrung	127
Die innere Haltung macht's	131
Verbales Superfood	136
Wertschätzung annehmen	141
Echte Begegnung	144
<b>7. Erste Hilfe</b>	<b>148</b>
<b>8. Wenn der Himmel die Erde küsst</b>	<b>153</b>
Die Unvollendete	154
Unterm Kronleuchter	157
<b>Epilog: Aufgehoben!</b>	<b>163</b>
<b>Anhang:</b>	
Für alle Felle – Der »Giraffenkompass« für die Brieftasche	166
Kurz und knackig – Merksätze zum Giraffentango	168
DANKE! • Über Serena Rust • Literaturhinweise	172