

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort.....</b>	<b>9</b>
<b>Liebeskummer.....</b>	<b>13</b>
Tipp 1: Mach dir keine Vorwürfe! Du bist sensationell so wie du bist!.....	14
Tipp 2: Gönn dir was Schönes!.....	21
Tipp 3: Hab den Mut, deine Wut zu spüren und mach etwas Kreatives daraus .....	26
Tipp 4: Respektiere dich uneingeschränkt selbst.....	31
Tipp 5: Betäube deinen Schmerz nicht mit einem amourösen Abenteuer oder Beziehungsversuch, das potenziert den Schmerz nur. .....	37
Tipp 6: Was hat es mir gebracht? .....	44
.....	49
Tipp 7: Es ist nicht alles Gold was glänzt – sieh nach, was dir nicht gefallen hat.....	50
Tipp 8: Achtung Trigger – wann du nicht auf deine Gefühle hören sollst.....	55
.....	58
Tipp 9: Eigenverantwortung – Was ist dein Anteil an der Geschichte.....	59

Tipp 10: Freu dich des Lebens und besinne dich deiner Stärken.....	63
<b>Nachwort und Dank.....</b>	<b>66</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>73</b>
Checkliste 1: Mach dir keine Vorwürfe! Du bist sensationell so wie du bist! .....	73
Checkliste 2: Gönn' dir etwas Schönes!....	76
Checkliste 3: Hab den Mut, deine Wut zu spüren und mach etwas Kreatives daraus!	
.....	80
Checkliste 4: Respektiere dich uneingeschränkt selbst .....	83
Checkliste 5: Betäube deinen Schmerz nicht mit einem amourösen Abenteuer oder Beziehungsversuch, das potenziert den Schmerz nur. ....	86
Checkliste 6: Überlege, was es dir gebracht hat .....	89
Checkliste 7: Es ist nicht alles Gold, was glänzt – sieh nach, was dir nicht gefallen hat .....	91
Checkliste 8: Achtung Trigger – wann du nicht auf deine Gefühle hören solltest .....	93
Checkliste 9: .....	95
Eigen-verantwortung – Was ist dein Anteil an der Geschichte.....	95

Checkliste 10: Freu dich des Lebens und besinne dich deiner Stärken.....	97
<b>Autorin Mag.<sup>a</sup> Ute Katharina Hummelberger - Curriculum Vitae.....</b>	<b>99</b>
<b>Illustratorin Mag.<sup>a</sup> Valerie Tschida – Curriculum Vitae .....</b>	<b>107</b>