

# 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

**Nachwort und Dank..... 66**

**Anhang ..... 73**

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>