

Inhaltsverzeichnis

Deine Vergangenheit kann zu deinem Tyrannen werden	9
Warum passiert ausgerechnet mir all das?	23
Das »Wofür« gibt uns Zukunft, Sinn und Bedeutung ..	47
Vom Sinn des Lebens und Tunneln voller Licht	59
Sinn finden, auch in Krisenzeiten	72
Vergangenheit ist wie Superkleber, nur krasser	77
Ich bin doch kein Opfer meines Schmerzes!	99
Wo bist du?	106
Wer musste ich sein, um deine Liebe und Aufmerksamkeit zu bekommen?	125
Wenn das Übel zum Treiber wird und wir zum Kamel	133
Alles unter Kontrolle	142
Von der Kraft der Täuschung	160
Wenn das Unerwartete zum Segen wird und die Wahrheit ans Licht kommt	171
Der Hase und der Fuchs – Wenn es alleine doch nicht geht, miteinander aber auch nicht	186
»Mir hilft doch sowieso nichts und niemand!« – Wenn Therapie zum Goliath wird	198
Veränderungen sind wie ein neues Gericht – wir probieren sie erst aus, wenn wir sicher sind, es schmeckt	209
Angst – Killer der Veränderung?	215
Steine auf dem Weg zur Veränderung und das Ding namens: Brett vorm Kopf	226
Vergeben, aber nicht vergessen – wenn Loslassen zum Hafen wird	236

Vom Verzeihen, Leugnen und dem gesunden »Leck- mich-am-Arsch«-Prinzip	246
Reden bringt die Leute zusammen	261
Der Ausblick in die Zukunft und seine Chancen	271
Eine Begegnung, die alles verändern kann	279
Das Kind in mir kann mich mal – aber ich liebe es trotz- dem	288
Quellenverzeichnis	290