

Inhaltsverzeichnis

Dank	10
Geleitwort des Übersetzers	11
Einführung	14
1 Lebe dein Leben	19
2 Verbindung aufnehmen	23
3 Raum schaffen	26
4 Leben – und wissen wozu	28
5 Die Angst aus der Schublade holen	31
6 Die Kosten in den Blick nehmen	34
7 Die Angstfalle	37
8 Loslassen	39
9 Den Schalter umlegen	42
10 Das Gegenteil tun	45
11 Den Sprung wagen	48
12 Stimmen der Angst	50
13 Auf Autopilot	52
14 Ganz, vollständig, genug	55

15	Freundlichkeit und Selbstfürsorge	58
16	Akzeptanz kultivieren	60
17	Die Illusion platzen lassen	63
18	Dem Verstand nicht alles abkaufen	65
19	Frei werden	68
20	Den Geist vermenschlichen	71
21	Wörter, Buchstaben und Tinte	73
22	Geduldig sein	76
23	Die Angst entwapfnen	79
24	Wer bin ich eigentlich?	81
25	Das umfassende Selbst	84
26	Annehmen, was ist	86
27	Die Geschichten loslassen	89
28	Das Verhalten zählt	92
29	Leidenschaften entdecken	94
30	Den eigenen Polarstern finden	97
31	Die richtigen Türen öffnen	99
32	Kluge Entscheidungen treffen	101
33	Tun, nicht versuchen	103
34	Sich in Freundlichkeit üben	105
35	Nicht füttern	108
36	Gefühlssurfen	111
37	Fokus, Verbindung und Richtung	114
38	Trotz Barrieren in Bewegung bleiben	117
39	Aus dem Aber ein Und machen	120

40	Loskommen von den Haken der Vergangenheit	122
41	Sich erden im Jetzt	125
42	Fixierungen lösen	127
43	Alles treibt dahin	130
44	Gut für sich sorgen	133
45	Die Kraft, die aus dem Verzeihen kommt	135
46	Das Geschenk der Dankbarkeit	138
47	Freundlich sein – einfach so	141
48	Die Zügel in die Hand nehmen	144
49	Den Körper bewohnen	146
50	An Herausforderungen wachsen	149
51	Ein Schritt nach dem anderen	151
52	Der Weg, der vor Ihnen liegt	154
Über die Autoren		158
Stimmen zum Buch		159