

INHALTSVERZEICHNIS

I. NIMM DER OHNMACHT IHRE MACHT	9
KAPITEL EINS: WENN NICHTS MEHR GEHT	11
1. Kennen Sie das?	11
2. Wie es zur Ohnmacht kommt	20
KAPITEL ZWEI: AUF DIE WELT-ANSCHAUUNG KOMMT ES AN.....	32
1. Die Welt ist oft besser, als wir denken	32
2. Mit dem Zweiten sehen Sie besser	40
GANZ IM PRIVATEN	46
KAPITEL DREI: VON FLUCHTWEGEN, DIE IN SACKGASSEN ENDEN	48
1. Nichts wie weg!	48
2. Einknicken und kneifen	52
3. Trau dich doch!.....	55
4. Der Alltag als ideales Trainingsfeld	58
VOLLVERSAMMLUNG DER GEFÜHLE.....	62
KAPITEL VIER: VON DER TRANSFORMATION EINES GEFÜHLS.....	68
1. Der Schlüssel liegt in der richtigen Frage.....	69
2. Glauben Sie nicht alles, was Sie fühlen.....	72
3. Wenn der Tiefpunkt zum Wendepunkt wird	77
4. Es geht weiter	85
5. Vom Nicht-Machbaren.....	87

KAPITEL FÜNF: UND WENN ES NICHT MEHR	
GUT WIRD?	89
1. Nicht alles hat sein Gutes!	90
2. Zu klagen wagen	94
3. Ganz bei Trost.....	98
4. Zwischen Schlaftee und Energydrink.....	104
II. ENTDECKE DIE KRAFT, DIE IN DIR WOHNT	109
KAPITEL EINS: ANS DANKEN DENKEN	111
1. Wie Dank und Glück zusammenspielen.....	112
2. Danken verbindet.....	113
3. »I'm singin' in the rain«	115
4. Dankbrief an – Adresse unbekannt	118
5. Wer dankt, denkt weiter	121
KAPITEL ZWEI: VOR LAUTER FREUDE	124
1. Freude richtet auf	124
2. Mit Freude am Ball bleiben.....	129
3. Eigenlob stimmt!	132
KAPITEL DREI: KONTROLLE IST GUT, VERTRAUEN IST BESSER.....	134
1. Dem Vertrauen trauen.....	135
2. Vertrauen geht nicht allein.....	138
3. Ein spiritueller Instinkt.....	141
KAPITEL VIER: VERZEIHEN BEFREIT.....	144
1. Ein Ausflug in die Hirnforschung	145
2. Frieden schließen: Wie geht das?	147
3. Verzeihen: Ein Prozess.....	150
4. Dem Leben verzeihen?	156

KAPITEL FÜNF: MEINE SEHSTÄRKE: ZUVERSICHT	158
1. Da hilft wohl nur strampeln.....	159
2. Den Körper in Stimmung bringen.....	160
3. Träume öffnen Räume	163
4. Die Erinnerung ist die Schwester der Hoffnung	167
KAPITEL SECHS: TATKRÄFTIG HOFFEN.....	169
1. Auf dich kommt es an!.....	170
2. Hoffen durch Handeln.....	172
3. Die Kraft des Wir.....	176
KAPITEL SIEBEN: INNEHALTEN, UM INNEREN HALT ZU FINDEN	180
1. Wenn Ruhe aus der Ruhe bringt	181
2. Ein heikles Rendezvous	183
3. Stille: Heilfasten des Geistes.....	186
4. Es bleibt spannend!	193
TRAUEN SIE IHRER KRAFT	197
Dank.....	199
Anmerkungen.....	201
Vita	205