

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 WOHT 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