

Inhalt

Einleitung: Was dir guttut, tut dir gut	12
Du bist ein Glückskind!	16
Nimm das Leben an, wie es ist!	18
Eine wertschätzende Haltung	20
Du bist die Lösung für dein Problem	21
Überprüfe die Urteile, die du über dich selbst gefällt hast!	23
Weniger tun, mehr erreichen	26
Vom Geben und Nehmen	27
Das Geheimnis des Neinsagens	30
Kleine Fluchten – oder kleine Neugeburten?	31
Wecke deine Kreativität – schicke deinen Zensor schlafen	36
Lieben ist immer die Antwort	41
Ene, mene, muh ... und was zählst denn du?	44
Achtgeben auf den eigenen Körper	47
Von der Freiheit im Besitzen, Tun und Lassen	48
Dankbarkeit	53
Dein Leben – das Feld aller Möglichkeiten	56
Ach, Mond	60
Lösungswege	69
Spieglein, Spieglein an der Wand	70

Fehler von Mitarbeitern	74
Ein überraschender Weg, wie du die Angst vor der Zukunft überwinden kannst	75
Du bist wichtig – du bist richtig!	79
Trösten bedeutet zuallererst da sein und ungeteilte Aufmerksamkeit schenken	85
Innerer Reichtum	89
Schwierige Gefühle in sieben Schritten erforschen	90
Glückseligkeit	96
Ein frischer Blick auf Probleme und Kränkungen durch Kritik	97
Selbstwahrnehmung	104
Grenzen helfen, miteinander tief verbunden zu sein	105
Talent	110
Jede Krise hat ein Ende – für alle Beteiligten	111
Schenke dir Selbstliebe	115
Toleranz oder: Zeigst du mit einem Finger auf andere	120
Veränderung der Allgemeinheit	125
Anderssein in der Partnerschaft	126
Auf mich kommt es doch nicht an – wirklich nicht?	127
Vergebung heilt – dich selbst	131
Sag ja zum neuen Leben!	134
Die Rolle des Opfers	137

Wenn du zu dir selbst findest,	
bist du nie mehr einsam	138
Dein Weg, zur Ruhe zu kommen	142
Zukunft beginnt jetzt	148
Make LOVE, not war!	149
Einzigartig bist du von ganz allein	155
Tue Gutes – ohne etwas dafür zu erwarten	156
Die Macht der Vorstellung	158
Licht finden	166
Lass dich nicht aus der Bahn werfen, außer	170
Die Wiederverzauberung der Welt	173
Was dir guttut, tut dir gut	178
Folge deinem Stern!	180
Schlussworte	182