

INHALT

Vorstellung	7
Prolog	9
Vorwort	12
Definition	15
 FREI IM HEUTE	 20
Ab in die Hängematte	20
Loslassen – um weiterzugehen	26
Mit den Bäumen jubeln	34
Raus aus der Routine	40
Im Herzen frei	48
Entscheiden – ohne 100 % Klarheit	54
Ein Tag tanzt aus der Reihe	58

FREI IN MIR SELBST	62
Durch Jesus bin ich die, die ich bin	62
Heilsame Zwangspause	72
Selbst glauben	76
Die Sache mit dem Stolz	80
Sein Blick macht mich sichtbar	84
Gefangen in Sucht	88
Einfach Kind sein	92
Alles ist Gnade	100
 FREI IM ALLTAG	 104
Nicht mehr auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen	104
Frei von Kram	110
Digital Detox tut gut	118
Leichter leben – die Sache mit dem Essen	126
 FREI IM LIEBEN	 132
Herz auf und Freund sein	132
„Du, ich hab da was auf dem Herzen!“	138
Du musst Menschen nicht glücklich machen!	142
Nein ist auch eine gute Antwort	146
Sauerstoff in Beziehungen	150

FREI IM GLAUBEN	156
Frei in Gottes Gegenwart	156
Unzensiert ehrlich	162
Weg mit den Lügen über Gott	168
Kühn beten	172
Frei von deiner geistlicher Messlatte	176
Schluss mit dem Vergleichen	182
Neugeboren	188
 FREI IM DIENEN	 194
Mutig aufstehen	194
Frei, Gaben zu entfalten	200
Voll im Flow	206
Mit Samenkörnern werfen	212
Einfach machen	216
 FREI IM MORGEN	 220
Hallo Neuland!	220
Das Morgenglück	226
Himmlisch: 100 % frei!	232