

# Inhalt

I. Innere Freiheit	7
II. Angst vor der Einsamkeit	9
III. Heraus aus der Opferrolle	27
IV. In einen Abstand zu den Gefühlen kommen	35
V. Unsere Emotionen verstehen	41
VI. Lebensfragen	63
VII. Sich selbst wahrnehmen	67
VIII. Das größte Abenteuer	87
Nachwort	92
Über den Autor	94