

# 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