

Inhalt

Vorwort von John Strelecky	7
Vorwort von Chris Bloom	11
1. WIE ALLES BEGANN.	13
Mein Leben als Bio-Roboter	17
Der Sprung ins Leben endete im Hamsterrad	21
Die Weggabelung	24
Kleine Schritte ins neue Leben	26
2. DAS BEZIEHUNGSENDE ALS BEWUSSTSEINS-BOOSTER	30
Wie ich meine Seelenverwandte traf – und wieso es trotzdem scheiterte	32
»Ich wünsche dir Glück« – ein Abschied in Liebe	35
Die Schönheit im Schmerz.	36
»Wir sind alle eins« – oder doch nicht?.	38
Schmerz und Liebe.	40
3. DATE DICH SELBST: WARUM DICH EINE BEZIEHUNG IM AUSSEN NIEMALS GLÜCKLICH MACHEN WIRD . . . 44	
Verlustangst: Bitte, geh nicht!	44
Bindungsangst: Komm mir nicht zu nah!	49
Welcher Bindungstyp bist du?	54
Partnerschaft: Erkenne deine Glaubenssätze	57
Glaubenssätze auflösen in 3 Schritten	59
Dating-App-Falle	62
Du bist die Torte.	64

4. WIESO DU ALLES VERSTEHST UND TROTZDEM NICHTS VERÄNDERST	66
Die 8 besten Tools, um mit der Umsetzung zu starten	68
Auf der Suche nach dem wahren Selbst	71
Von außen nach innen: Erkenne dich selbst	76
Nutze Coaching als Shortcut.	79
So findest du einen guten Coach.	83
5. WIE DU EIN ERFÜLLTES LEBEN FÜHRST	87
Liebe dich und der Rest folgt: 6 Regeln für ein erfülltes Leben	87
Kreiere die Basis in dir	91
Wie geht es dir wirklich?	94
Das Rad der Emotionen	97
Gefühle als Besucher: Du bist nicht deine Emotion	100
6. WARUM DU DEM HERZENSWEG FOLGST, WENN DU ENDLICH LOSLÄSST	103
Falsche Annahmen über das Loslassen	106
Erfolgsgeschichten: Loslassen schafft Klarheit	111
Entscheide dich für dich	117
7. LET IT GO: WIE DU VON DER ENTSCHEIDUNG ZUR UMSETZUNG KOMMST.	119
Jeder Tag trägt ein eigenes Leben in sich	119
Die HEART-UP Methode: Loslassen in 7 Schritten	122
8. RAUS AUS DEM KOPF, REIN INS HERZ: KREIERE DEIN HEARTSET	135
Die drei Säulen für ein kraftvolles HEARTset	136
Nimm Veränderungen an und gestalte dein Leben	144
Erfüllung und Dankbarkeit	148

9. DIE MACHT DER VISION.	151
Kreiere deine Vision – kreiere dein Leben	155
Interview mit deinem zukünftigen Ich	157
10. ALLES WIRD GUT – DER WEG IST DAS ZIEL	159
Deine eigenen Spielregeln	162
Vom Klo-Putzer zum Coach und Therapeuten	165
Willkommen in deinem Leben.	168
Nachwort	171
Über den Autor	173
Endnoten	175