

INHALT

Einleitung	8
VERTRAUEN & SELBSTBESTIMMUNG	11
Schreiben ist Leben	12
Wer schreibt, der bleibt.	14
Spring doch!	15
Botschaften aus der Kindheit hinterfragen	19
Fliiiiiiiiiiiiiieeg!	20
Resilienz trainieren	22
Grießbrei und Kloppe	23
Eigene Wege gehen	26
Der Hund, der nicht reden wollte	27
Erkenne das Tier in dir	29
Lebe wild und unersättlich	30
Sei du selbst	32
Geboren für die Bühne	33
Was ist dein Ding?	34
Wenn Männer nach der Pfeife tanzen	36
Lass dich sehen	38
Von Schrauben und Müttern.	39
Bleiben oder gehen?	41
Pelz gibt nichts.	42
Selbstbewusstsein stärken durch Engagement	44
Sand, Steine, Stille	45
Lebe jetzt	48
Eine Runde Selbstliebe	49
Sich Selbstakzeptanz zuschreiben	51

Die zweite Hälfte des Himmels	52
Fiktive Vorbilder	54
Liebe mit Schokoguss	55
Mütter, vereinigt euch.	57
FEHLER & FETTNÄPFCHEN	59
Der Mond über Neumünster	60
Humor und Selbstironie trainieren	62
20 Beamte und eine Traumfrau.	63
Die Drei-Millionen-Euro-Frage	65
Traummann mit kleinem Fehler	67
Wie Träume Wirklichkeit werden	68
Abschied vom grünen Seidenkleid	70
Raus aus der Komfortzone	73
Trüffel und Champagner	74
Mehr sein als scheinen	76
Achtsam wie Brot	77
Wahrnehmen statt werten.	78
Klassischer Anfängerfehler	80
Fehler als Lernchancen sehen	83
Knäckebrot und Kränkungen	84
Mangel an Anerkennung kompensieren	86
WERTSCHÄTZUNG & LEBENSFREUDE	89
Berührende Momente.	90
So geht Charme	92
Zittern im Zillertal!	93
Bitten statt recht haben.	95
Hochzeitstorte am Steuer	96
Fragen statt sagen	98
Mit sonnigen Grüßen.	99
Authentisch trifft professionell	100
Krickelkrakel und Gehopse	102
Einfach mal Spaß haben	103

Auf gute Nachbarschaft.	105
Karmapunkte statt Arschkarten sammeln	108
Wein, Weiber und Gesang	109
Eine entscheidende Frage	111
Je oller, je doller	112
Altes neu ausprobieren	113
Sternzeichen: Klugscheißer.	114
Klappe halten	115
Geschichten ohne Ende	116
Minirhetorikkurs	118
Von wegen alte Schachtel!	119
Schutzschild gegen böse Bemerkungen	121
GLÜCK & UNGLÜCK.	123
Heulkrampf nach der Heldenreise	124
Such dir einen Mutmachsatz.	127
Fehltritt zum Glück.	128
Kleine Krisenbiografie zur Stärkung	130
Das Glück sammeln, nicht suchen	132
Einen Glücksschatz anlegen	134
Farben für die Seele	136
Lichtblicke schaffen	139
Ratzfatz aus der Krise	140
Karten gegen Kopflosigkeit.	142
Dame des Herzens	143
Reden mit Profis.	145
Sicherheit in Dosen	146
Strategien gegen Zukunftsangst	147
Reden wir darüber.	149
Redensarten für die Hoffnung	151
Schickeria und Schikane	152
Es muss nicht bleiben, wie es ist	154

Griechische Tragödie.	156
Seelenruhe (wieder-)finden.	159
WANDEL & VERÄNDERUNG.	161
Geh doch angeln!	162
Den inneren Unterstützer mobilisieren.	164
Mutti hält Hof.	166
Versöhnung mit sich selbst	170
Schock und Scham	171
Kenne deine Vorurteile	173
Klopfen oder Köpfen	174
Anderssein ertragen lernen	175
Eine Prise Zuversicht	177
Der Gute-Dinge-Streuer	178
Ausgespielt.	179
Austausch mit dem inneren Team.	181
Die Chania-Strategie	183
Aus glücklichen Zeiten schöpfen.	185
Gold für Leben.	186
Einen Verlust überwinden.	188
Ich sehe was, was du nicht siehst.	190
Gift gegen dumme Sprüche	191
Schick ihn Kaffee trinken.	192
Auszeit für den inneren Kritiker	194
Herzrasen.	195
Erregungspegel senken	197
BALLAST & ÜBERFLUSS	199
Nicht ohne meine Tüte	200
Weniger ist mehr.	203
Amanda, das deutsche Kraftweib	204
Mehr Leichtigkeit ins Leben bringen	205

Apokalypse als Chance	207
Das untere Ende der Sorgenskala anpeilen	209
Stein des Anstoßes	210
Das Leben entschlacken	212
Dinos dürfen sterben.	213
Sich der Zukunft zuwenden	215
Der Elefant im Raum	216
Ausmisten lohnt sich.	218
»Cheek to cheek, belly to belly«	219
Weniger Ansprüche stellen	220
 PLÄNE, WUNDER & ZUFÄLLE	 223
Du kommst aus dem Gefängnis frei	224
Beistand und Mitgefühl kultivieren	225
Kopf oder Zahl.	227
Das Bauchgefühl entscheidet mit	229
Cadbury war mein Schicksal.	230
Einflüsse und Schlüsselerlebnisse erkunden.	232
Bis zur Raserei	233
Verstehen statt abkanzeln	235
Das indische Paradox	236
Wunder gibt es immer wieder.	238
Und es fügt sich doch	239
Dann ist es so!	241
Träume auf Eis	243
Ziele verwirklichen mit den vier großen A	244
Go with the Flow	246
Keinen Sattel für ein totes Pferd	248
Freude durch ein Puzzle-Leben	250
Ein abwechslungsreiches Leben führen	252
Letzte Lektion – statt eines Nachworts	253
Dank an wunderbare Menschen.	255