

# Inhaltsverzeichnis

## Prolog

9

Lektion 1: Bin ich glücklich?	13
Lektion 2: Ich bin ich, und die anderen sind die anderen	21
Lektion 3: Keine Angst vor der Angst	27
Lektion 4: Spiel nicht auf Sicherheit	33
Lektion 5: Du machst Fehler, du bist kein Fehler	39
Lektion 6: Du bist stärker, als du denkst	45
Lektion 7: Heilung braucht Zeit	51
Lektion 8: Auch das wird vorübergehen	57
Lektion 9: Immer schön in Lösungen denken	63
Lektion 10: Nein ist ein ganzer Satz	69
Lektion 11: Eigene Erfahrungen bereichern	75
Lektion 12: Dein Körper weiß Bescheid	79
Lektion 13: Du schaffst das	87
Lektion 14: So erreichst du deine Ziele	93
Lektion 15: Nähe und Distanz	99
Lektion 16: Auch mit kleinen Schritten kommst du ans Ziel	105
Lektion 17: Musst du oder willst du?	111
Lektion 18: Sei immer dort, wo deine Füße sind	119
Lektion 19: Die Kraft der Dankbarkeit	127
Lektion 20: Sei nicht so hart zu dir selbst	135

Lektion 21: Lass los	143
Lektion 22: Die zwei besten Gefühle	149
Lektion 23: Krise oder Chance?	153
Lektion 24: Die Hoffnung stirbt zuletzt	161
Lektion 25: Ohne Tod kein Leben	167

<b>Schlusswort</b>	172
--------------------	-----

<b>Danksagung</b>	176
-------------------	-----

## **Anhang**

Angebote von Christina	181
Reflexionsfragen	182
Atem-Übungen	184
Antreiber-Test	186
Dankbarkeits-Meditation	194
Mutmachendes Selbstgespräch	200
50 positive Affirmationen	202

<b>Literaturverzeichnis</b>	206
-----------------------------	-----