

# Inhalt

<i>Einleitung: Wer kümmert sich um dich? . . . . .</i>	<i>7</i>
<i>Kapitel 1: Wie sind wir hier gelandet?</i>	
Der Käfig der Harmoniesucht . . . . .	17
<i>Kapitel 2: Kultur: Wie Frauen ihr Wesen</i>	
abgesprochen wird . . . . .	30
<i>Kapitel 3: Familie: Wie wir lernen, was wir brauchen</i>	
dürfen (und was nicht) . . . . .	53
<i>Kapitel 4: Grundüberzeugungen . . . . .</i>	<i>75</i>
<i>Kapitel 5: Self-Care als Lösungsansatz . . . . .</i>	<i>98</i>
<i>Kapitel 6: Self-Care als Augenöffner . . . . .</i>	<i>113</i>
<i>Kapitel 7: Alle Facetten des Selbst annehmen . . . . .</i>	<i>125</i>
<i>Kapitel 8: Die Rückeroberung des Selbst . . . . .</i>	<i>139</i>
<i>Kapitel 9: Ehrlich bleiben . . . . .</i>	<i>152</i>
<i>Kapitel 10: Das eigene Drehbuch schreiben . . . . .</i>	<i>165</i>
<i>Kapitel 11: Energie durch konsequente Authentizität ..</i>	<i>174</i>
Danksagung . . . . .	180
Zum Weiterlesen . . . . .	181
Stimmen zum Buch . . . . .	182
Zusatzmaterial für Leserinnen . . . . .	185
Über die Autorin . . . . .	191