

# Inhalt

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