

Inhalt

Vorwort	9
Freiheit und Verbundenheit	11
Lerne dich selbst kennen	18
Du bist ein Puzzle	19
Kriterien einer emotionalen Abhängigkeit	26
Warum machen wir uns abhängig?	28
Wovon machen wir uns abhängig?	31
Test: Bist du emotional abhängig?	60
Expertenrat: Wege aus der inneren Abhängigkeit von Arbeit und Unternehmen	65
Dein Weg zu innerer Freiheit	81
Was bedeutet innere Freiheit für dich?	83
Wer bist du?	92
Wer sind die anderen?	96
Was kannst du?	102
Was kannst du nicht?	107
Was bist du wert?	141
Was kannst du dir selbst geben?	148
Was glaubst du?	152
Was denkst du?	156
Wovon träumst du?	158
Wo sind deine Grenzen?	163
Woher kommst du?	167
Was tust du für dich?	172
Wofür bist du dankbar?	176
Wer hat die Kontrolle?	181
Was ist jetzt?	184
Wie bleibst du auf Kurs?	187
Erkenne, dass du losgelassen hast	193