

Inhaltsverzeichnis

Geh über die Brücke – vom Opferdasein in ein selbstbestimmtes Leben	8
--	---

Schritt 1

Übernimm Selbstverantwortung	15
---	-----------

Schritt 2

Erkenne, wie es wirklich ist	21
---	-----------

»Ich bin zu sensibel«	24
»Ich bin enttäuscht von dir«	30
»Immer werde ich betrogen«	36
»Ich schaffe das nicht«	44
»Ich hab kein Geld«	55
»Endlich ist sie tot!«	66
»Ich bin einsam«	71
»Ich hasse meine Beine«	76
»Was ist, wenn mein Haustier stirbt?«	87
»Ich bin wertlos«	94

Schritt 3

Nimm an, was ist	97
-----------------------------------	-----------

Schritt 4

Verzeihe 102

Tipps, um leichter verzeihen zu können. . . . 105

Vergebungssätze 107

Schritt 5

Lebe, was ist. 110

Danke 120