

- 9 | Hallo!
- 10 | Einführung
- 12 | 52 Wochen  
der Selbstpflege

## WINTER: **Ausruhen und Stärken**

- 14 |  Stille für das laute Herz
- 18 |  Einsamkeit für das überfüllte Herz
- 22 |  Überwintern für die erschöpfte Seele
- 26 |  Stille für den aufgewühlten Geist
- 30 |  Rückzug vom Leben in der Öffentlichkeit
- 34 |  Harmonie zu Hause
- 38 |  Sicherheit in Beziehungen
- 44 |  Schlaf für den erschöpften Körper
- 48 |  Selbstfürsorge für den gestressten Geist
- 52 |  Radikale Akzeptanz für den störrischen Geist
- 56 |  Deine Bestimmung im Leben
- 62 |  Motivation für den festgefahrenen Geist
- 66 |  Visualisierung für den zukünftigen Geist

## FRÜHLING: **Erwachen und Wachsen**

- 72 |  Kreativität für den pragmatischen Geist
- 76 |  Träume in der geschützten Seele
- 80 |  Änderung in einem statischen Leben
- 84 |  Mut für das verletzliche Herz
- 88 |  Das Innere Kind in uns
- 94 |  Unversehrtheit für ein gebrochenes Herz
- 98 |  Mutter Natur in der uns umgebenden Welt
- 102 |  Die innere Göttin unseres menschlichen Wesens
- 106 |  Der Sinn des Lebens für ein kritisches Herz
- 110 |  Eine neue Perspektive für den gefangenen Geist
- 114 |  Authentizität in einer Welt des »Folge mir«
- 118 |  Manifestation in einem wissenden Herzen
- 122 |  Gnade in einem versöhnlichen Herzen

## SOMMER: **Spiele**n und **Entdecken**

- 128 |  Body Positivity für den kritischen Geist
- 132 |  Freude für das vorsichtige Herz
- 136 |  Mitgefühl für andere
- 140 |  Leidenschaft für ein gelangweiltes Herz
- 144 |  Ruhe für den überreizten Geist
- 148 |  Natur im modernen Leben
- 152 |  Nahrung für unseren Körper
- 156 |  Bewegung für unbewegte Körper
- 160 |  Freundschaft im einsamen Herzen
- 164 |  Rampenlicht für unser inneres Mauerblümchen
- 168 |  Unser Leben durch unsere fünf Sinne
- 172 |  Spielerisches für den ernsten Geist
- 176 |  Einzigartigkeit in einer Welt des Imitierens

## HERBST: **Nachdenken** und **Loslassen**

- 180 |  Dankbarkeit im mürrischen Herzen
- 184 |  Diversität in einem langweiligen Leben
- 188 |  Das Paradox für den verwirrten Geist
- 192 |  Wiedergutmachung für das reumütige Herz
- 196 |  Traditionen in modernen Zeiten
- 200 |  Familie in einer unverbundenen Welt
- 204 |  Intuition für den ängstlichen Geist
- 208 |  Fürsorge für das überanstrengte Herz
- 212 |  Resilienz in den Kämpfen des Lebens
- 216 |  Wut für unser inneres Kriegerdasein
- 220 |  Heilung für das trauernde Herz
- 224 |  Weisheit für sich verändernde Seelen
- 228 |  Abschlüsse für Neuanfänge

234 | Anhang und  
weitere  
Lektüretipps

236 | Literatur-  
nachweise

237 | Anleitung für  
Gruppen

238 | Index

240 | Zitat-  
verzeichnis