

# INHALT

<b>Einleitung</b>	5
<b>Säule 1:</b>	
<b>Unstoppable Clarity</b>	9
<b>Entwickle eine Vision von deinem Wunschleben</b>	11
Übung: Was willst du wirklich?	13
Work: »Ich schaffe das nicht«	21
Übung: Erkenne deine Motivatoren	23
Übung: Verbinde dich mit deinem zukünftigen Ich	27
<b>Nimm dich so an, wie du bist</b>	29
Übung: Wurf einen Blick in dein Inneres	33
Übung: Verwandle deine Schwäche in deine Superkraft	37
Übung: Kreiere deine perfekte beste Freundin	40
<b>Öffne dich für die Liebe</b>	41
Work: »Ich will, dass er/sie mich liebt«	44
Meditation: Innere Forschungsreise	51
<b>Erkenne deine eigene Wahrheit und lebe sie</b>	51
Übung: Erkenne mit deiner Lieblingsausrede deine wahren Wünsche	57
Meditation: Erwartungen loslassen	59
<b>Überwinde die Angst davor, was andere über     dich denken</b>	59
Gastbeitrag von Miss Aliana: Der Einfluss des Umfelds auf unsere Gedanken	63
Work: »Ich gehöre nicht dazu«	69
Übung: Beobachte dich	73
<b>Befreie dich von begrenzenden Glaubenssätzen</b>	74
Work: »Ich bin nicht gut genug«	83
Übung: Erkenne deine einschränkenden Glaubenssätze	76

<b>Sei dein eigener Coach mit The Work nach Byron Katie</b>	<b>87</b>
Beispiel-Work: »Luisa sollte für mich da sein«	100
Übung: Gedanken über andere Menschen oder über deinen Körper finden	107
Übung: Mit der Bedeutungsliste Gedanken über Situationen finden	108
Übung: Mit der Befürchtungsliste deine Angstgedanken entdecken	109
<b>Erkenne, dass dein Körper ein Wunder ist</b>	<b>110</b>
Work: »Mein Körper sollte anders sein«	116
Meditation: Körperliebe empfinden	119
Übung: Wofür bist du deinem Körper dankbar?	119
<b>Kommuniziere liebevoll mit dir und anderen</b>	<b>120</b>
Übung: Beobachte deine Selbstgespräche	124
Work: »Ich muss ...«	125
Übung: Sei realistisch, wünsche groß!	129
Work: »Es passiert etwas Schlimmes, wenn ich Nein sage«	132
<b>Gehe angemessen mit Kritik um (und mit Arschlöchern)</b>	<b>135</b>
Übung: Was kann Schlimmes geschehen?	141
<b>Entdecke einen neuen Umgang mit Gefühlen</b>	<b>142</b>
Übung: Entdecke dein Grundgefühl in stressigen Situationen	144
Übung: Schritt für Schritt zum Fühlen	147
<b>Säule 2:</b>	
<b>Unstoppable Energy</b>	<b>156</b>
<b>Big 1: Magische Worte für deinen Verstand</b>	<b>158</b>
<b>Big 2: Energy-Upgrade durch Atmen</b>	<b>160</b>
<b>Big 3: Plane das Gefühl, das du fühlen willst</b>	<b>163</b>
<b>Big 4: Spieglein, Spieglein an der Wand ...</b>	<b>165</b>

<b>Big 5: I love you, Baby!</b>	166
<b>Big 6: Feiere die kleinen täglichen Erfolge</b>	169
<b>Big 7: Energien loslassen und neu setzen</b>	170
<b>Big 8: Das innere Stoppschild</b>	172
<b>Big 9: Zwei Minuten für die Dankbarkeit</b>	173
<b>Big 10: Nutze die Macht der Musik</b>	174
<b>Säule 3:</b>	
<b>Unstoppable Courage</b>	176
<b>Challenge 1: Die Horrorskala</b>	179
<b>Challenge 2: Das Outing</b>	180
<b>Challenge 3: Der Debattierclub</b>	181
<b>Challenge 4: Das Kompliment</b>	182
<b>Challenge 5: Die Schamliste</b>	183
<b>Challenge 6: Die Wiedergutmachung</b>	186
<b>Challenge 7: Der Eisbrecher</b>	188
<b>Challenge 8: Die Verabredung</b>	189
<b>Challenge 9: Das Solo</b>	191
<b>Challenge 10: Prio-Frogging</b>	192
<b>Wrap-up:</b>	
<b>Unstoppable Living</b>	195
<b>Die Macht der Gewohnheit</b>	196
Übung: Trainiere nach der Micro-Workout-Methode	199
Übung: Mini Comfort Zone Stretches	201
<b>Go for it and be unstoppable!</b>	203
<b>Anhang</b>	206