

INHALT

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

Sei dein eigener Coach mit The Work nach Byron Katie	87
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
Erkenne, dass dein Körper ein Wunder ist	110
Work: »Mein Körper sollte anders sein«	116
Meditation: Körperliebe empfinden	119
Übung: Wofür bist du deinem Körper dankbar?	119
Kommuniziere liebevoll mit dir und anderen	120
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
Gehe angemessen mit Kritik um (und mit Arschlöchern)	135
Übung: Was kann Schlimmes geschehen?	141
Entdecke einen neuen Umgang mit Gefühlen	142
Übung: Entdecke dein Grundgefühl in stressigen Situationen	144
Übung: Schritt für Schritt zum Fühlen	147
 Säule 2:	
Unstoppable Energy	156
Big 1: Magische Worte für deinen Verstand	158
Big 2: Energy-Upgrade durch Atmen	160
Big 3: Plane das Gefühl, das du fühlen willst	163
Big 4: Spieglein, Spieglein an der Wand ...	165

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