

**Unser Recht, gehalten  
zu werden 18**

Schatz EINS

**Das Geschenk der Stille  
46**

Schatz ZWEI

**Das Geschenk der Wertschätzung  
60**

Schatz DREI

**Das Geschenk des Selbstvertrauens  
78**

Schatz VIER  
**Das Geschenk der Nähe**  
**96**

Schatz FÜNF  
**Das Geschenk der Kraft**  
**114**



**Ernähre dich gut 136**  
**Die sieben Leitsätze 148**  
**Rezepte 172**

*DANKSAGUNG 251*

*REZEPTVERZEICHNIS 252*

*REGISTER 253*