

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