

INHALT

WARUM ALLES SEIN DARF	9
<i>Ja zum Atem</i>	31
Impuls Nr. 1: Wahrnehmen	36
Impuls Nr. 2: Kultivieren	39
Impuls Nr. 3: Knopf auf	41
Impuls Nr. 4: Das Zwerchfell stärken	42
Impuls Nr. 5: Kontrolle abgeben	45
Impuls Nr. 6: Gut schlafen	46
Impuls Nr. 7: Leistungsdruck loslassen	48
Impuls Nr. 8: Fremdes abgeben	51
Impuls Nr. 9: Ruhe bewahren	53
Impuls Nr. 10: Atemräume erfahren	54
Impuls Nr. 11: Häufiger staunen	58
Impuls Nr. 12: Freundschaft schließen	62
Impuls Nr. 13: Weit werden	64

Impuls Nr. 14: Atempausen genießen	67
Impuls Nr. 15: Den Atem lenken	70
Impuls Nr. 16: Körper und Atem im Einklang	71
Impuls Nr. 17: Erwachen	75

Ja zum Körper 77

Impuls Nr. 18: Da sein lassen, was sich zeigt	82
Impuls Nr. 19: Liebe, was du bist	84
Impuls Nr. 20: Beseelen	87
Impuls Nr. 21: Entspannen.	90
Impuls Nr. 22: Stabilisierung für stürmische Zeiten.	97
Impuls Nr. 23: Schenk dir eine Umarmung	99

Ja zu Gefühlen 101

Impuls Nr. 24: Angst fühlen	106
Impuls Nr. 25: Grenzen akzeptieren	109
Impuls Nr. 26: Inneren Halt finden	113
Impuls Nr. 27: Sei mutig, offen und aufrichtig	115
Impuls Nr. 28: Frei werden	118
Impuls Nr. 29: Freundlich sein.	122

Impuls Nr. 30: Gemeinsames Menschsein erleben	124
Impuls Nr. 31: Keine Ursache. Keine Lösung. Nur das Jetzt	126
Impuls Nr. 32: Selbstoptimierung loslassen.	127
Impuls Nr. 33: Verzeihe dir und anderen	129
Impuls Nr. 34: Liebe dich selbst	132
Impuls Nr. 35: Das Herz spüren.	134
Impuls Nr. 36: Dem Bauchgefühl folgen	136
Impuls Nr. 37: Selbstachtung entwickeln	142
Impuls Nr. 38: Würde kultivieren	143
<i>Ja zur Veränderung</i>	145
Impuls Nr. 39: Nach innen schauen	147
Impuls Nr. 40: Wachstumsmöglichkeiten erkennen	148
Impuls Nr. 41: Erwachen	149
Impuls Nr. 42: Frei werden	151
Impuls Nr. 43: Auf das Gute schauen	154
Impuls Nr. 44: Erkenne deine Qualitäten	157
Impuls Nr. 45: Mut entwickeln.	164
Impuls Nr. 46: Das Fenster der Toleranz erweitern	167

Impuls Nr. 47: Befreiung erfahren	170
Impuls Nr. 48: Einen neuen Sinn finden	173
Impuls Nr. 49: Deine Meinung ist nur eine Meinung . . .	179
Impuls Nr. 50: Vier Schritte zu einem konstruktiven Gespräch	183
Impuls Nr. 51: Dankbar sein.	190
Impuls Nr. 52: Dem Alter ins Auge schauen	195
Impuls Nr. 53: Achtsamkeit umlenken.	203
Impuls Nr. 54: Die Vielschichtigkeit des Bewusstseins erfahren	205
<i>Ja zum letzten Ausatem.</i>	209
Impuls Nr. 55: Vorbereitungen treffen.	215
ÜBER DIE AUTORIN	219
LITERATUR	220
ANMERKUNGEN	224