

# Inhaltsverzeichnis

<b>Meine Einladung an Sie als Leser</b> .....	6
Visualisierung: Festhalten oder fliegen .....	7
<b>Loslassen, um glücklich zu werden</b> .....	8
In sechs Schritten loslassen und das Glück finden .....	11
<b>Der erste Schritt: Wahrnehmen und bemerken</b> .....	12
Visualisierung: Der Glücksberg .....	13
Die Welt neu entdecken .....	14
Woran Menschen festhalten .....	17
Erfahrungsberichte: Den Weg aus der Sackgasse finden .....	18
Erkunden Sie Ihre aktuelle Loslass-Strategie .....	21
TEST: Meine Loslass-Strategie .....	22
Zehn Tipps für einen erfolgreichen Start: Vom Ausgeliefertsein zum motivierten Handeln .....	29
Ritualarbeit: Zwei Kisten .....	39
<b>Der zweite Schritt: Sich einlassen und eigene Ressourcen aktivieren</b> .....	40
Visualisierung: Verbindungen lösen .....	41
Entdecken Sie sich selbst .....	42
Mögliche Erklärungen für das Festhalten .....	48
Entfalten Sie Ihre Veränderungsfähigkeiten .....	52
Was gibt Ihnen im Leben Sinn? .....	54
Zerkleinern, um zu entsorgen .....	60
TEST: Loslass-Fortschritt oder Loslass-Stillstand? .....	61
Ritualarbeit: Sich auf den Tag einstimmen .....	67
<b>Der dritte Schritt: Die Gefühlswelt in Einklang bringen</b> .....	68
Visualisierung: Farbströme .....	69
Die Fülle der Gefühlswelt .....	70
Gefühle zu Verbündeten machen .....	77
Warum wir festhalten, was vergangen ist .....	88
Woran wir unsere Schattenthemen erkennen .....	90
TEST: Sind Sie bereit für den nächsten Schritt? .....	95
Ritualarbeit: Dank an das große Ganze .....	99

<b>Der vierte Schritt: Die innere Befreiung</b> .....	<b>100</b>
Visualisierung: Abheben.....	101
Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte erkennen .....	103
Gewinn bedeutet manchmal auch Verzicht .....	107
Annehmen: Die innere Haltung verändern.....	110
Gegensätzliches annehmen .....	112
Heilsames Annehmen: Schwer krank und dennoch ganz!.....	115
Mit Strategiewechseln zu Lebenszufriedenheit finden.....	117
Neue Perspektiven entwickeln.....	119
Sich mit dem Schicksal versöhnen, verzeihen und vergeben.....	122
TEST: Sind Sie wieder im Gleichgewicht? .....	125
Rituararbeit: Sich frei machen.....	128
<b>Der fünfte Schritt: Die Glücksmetamorphose</b> .....	<b>130</b>
Visualisierung: Ein Schwenk mit dem Glücksscheinwerfer .....	131
Den inneren Seismographen auf Wohlgefühle umstellen.....	132
Kommen wir dem Glück näher! .....	138
Von der Illusion, den Glücksrausch zu halten .....	142
Der Glanz des Lebens liegt im Auge des Betrachters .....	144
Leben und Genießen im Hier und Jetzt .....	146
Flow: Eins sein mit sich und der Welt.....	148
Die Anspruchshaltung an das Glück überdenken .....	152
Lebensfreude in allen Lebenslagen finden .....	154
Erstellen Sie Ihren Glückskreis .....	156
TEST: Der Fragenkatalog zum Glückskreis .....	157
Rituararbeit: Die Glücksmetamorphose feiern .....	161
<b>Der sechste Schritt: Im Zauber der Lebensfreude</b> .....	<b>162</b>
Visualisierung: Das innere Paradies .....	163
Auf dem Gipfel des Glücksberges.....	164
Die Höhen und Tiefen des Lebens .....	168
Wohin soll es nun gehen?.....	173
TEST: Sind Sie nun ein Glücksexperte?.....	178
Das Werkzeug für das Glück.....	182
Rituararbeit: Glück und Hoffnung verschenken.....	189
<b>Anhang</b> .....	<b>190</b>
Register.....	190
Dank der Autorin und Buchempfehlungen.....	191