

# INHALT

<b>Vorwort</b>	
<b>Tu, was du bist! .....</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>»Wie soll ich das nur machen?« – Fokus und Ziele .....</b>	<b>13</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>»Ich fühle mich schuldig!« – Schuldgefühle .....</b>	<b>35</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>»Ich bin voller Angst!« – Angst.....</b>	<b>57</b>
<b>Kapitel 4</b>	
<b>»Nie bist du für mich da!« – Partnerschaft .....</b>	<b>80</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>»Ich muss doch meine Miete zahlen!« – Geld und Finanzen .....</b>	<b>107</b>
<b>Kapitel 6</b>	
<b>»Mir geht's irgendwie gar nicht gut!« – Gesundheit.....</b>	<b>132</b>

**Kapitel 7**

»Ich fühle mich leer, ich kann nicht mehr!« – Burn-out . . . 165

**Kapitel 8**

»Lass mich endlich los!« – Freiheit . . . . . 185

**Kapitel 9**

»Ich komme nicht darüber weg!« –  
Schicksalsschläge . . . . . 214

**Kapitel 10**

»Was sagen denn dann die anderen?« –  
Mut und Dankbarkeit . . . . . 234

**Nachwort**

Die Kunst, dein Ding zu machen . . . . . 259

**Anhang**

Weiterführende Literatur . . . . . 278