Inhalt

»Ich will nur die AUFs« – The Lucy Way 7
Gespräche in der Lounge 18

Einleitung 21

Kraftquelle 1
Auf die innere Stimme hören 26
Lounge der Leben: die innere Stimme 28

Kraftquelle 2
Umgang mit Gefühlen: Fürchte nichts! 32
In der Lounge: Umgang mit der Angst 37

Kraftquelle 3
Alleinsein mit sich: Intimität mit sich selber pflegen 40

Kraftquelle 4
Lebens-Geschichten oder: Geschichten als Lebens-Mittel . . 43
Die Lounge und ihre Geschichten 51

Kraftquelle 5
Aktive Selbstsorge 53
In der Lounge: Den Mut haben, zu sich zu stehen 59

Kraftquelle 6
Optionen wahrnehmen: Die Bagel-Falle,
win-win und wu wei 62
Die Lounge kann sich nicht entscheiden 72

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1052907997

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

Kraftquelle 7
Sich aktualisieren 76
In der Lounge tun sie so als ob 85

Kraftquelle 8
Den Blickwinkel ändern 89
Die Lounge wirft einen neuen Blick auf die Welt 93

Kraftquelle 9
Count your blessings! Start now! 97
Heute in der Lounge: Die Leben zählen
ihre Geschenke 98

Kraftquelle 10
Bleiben Sie bei sich: Gefühlsgewohnheiten aufgeben 100
Kurt, die Lounge und die Macht der Gewohnheit 104

Kraftquelle 11
Trost 106
Die Lounge der Leben zur Frage: Was kann trösten? ... 116

Kraftquelle 12
Leben im Jahreskreis, Leben in Verbundenheit,
Leben mit den Elementen 119
Die Lounge macht einen Ausflug 120

Nachwort
Der Tanz des Schmetterlings: verliebt in den Moment 123

Dank der Autorinnen, Seminare und Kontakt 125

Ressourcen des guten Lebens: Bücher, Medien, Orte 126