

Inhaltsverzeichnis

SCHRITT FÜR SCHRITT

5	VORWORT Begrüße die Heldin in dir
8	WAS BEDEUTET EIGENTLICH SELBSTLIEBE? Von der lebenslangen Aufgabe
14	VON BEDINGUNGSLOSEM GLEICHGEWICHT und dem Anerkennen einer wirklich großen Ressource
28	JA, ES DARF GEWESEN SEIN Nimm dich in all deinen Facetten an
37	SCHÖPFER DEINES EIGENEN LEBENS WERDEN Eine Geschichte vom Erwachsenwerden
48	WER BIN ICH? Lerne dich wirklich kennen
60	ÜBERNIMM VERANTWORTUNG Ordnung und Überblick über dein Leben bekommen
68	DU TRÄGST ALLES IN DIR Was du versuchst, um dich rum zu finden
76	GLAUBE NICHT ALLES, WAS DU DENKST Schluss mit »ich kann das nicht«
78	WER WILL, FINDET WEGE Wer nicht will, findet Gründe
88	DEIN SELBST Von Selbstannahme und anderen Selbstexkursionen
98	WAS SICH NICHT AUSDRÜCKT, DRÜCKT SICH EIN Verdrängen und andere intelligente Vermeidungsstrategien

- 106 **DEIN INNERES KIND**
Von Schutz, Liebe und innerer Heilung
- 116 **DEIN UMFELD**
Du bist der Durchschnitt der Menschen, die dich umgeben
- 120 **SO EIN STRESS**
Wie du dir auch an stressigen Tagen Gutes tust
- 122 **DEIN SPIEGELBILD**
Wie du dich in Beziehungen selbst sichtbar machst
- 132 **ENTTÄUSCHUNG**
Wenn die Täuschung ein Ende hat
- 138 **MEIN PENDELN**
Wenn Wunden zu Narben werden
- 146 **WEIBLICHKEIT & SEXUALITÄT**
Entdecke deine innere Göttin
- 159 **MINIMALISMUS**
Reduziere dein Leben auf das Wichtigste
- 168 **GRENZEN SETZEN**
Lerne nein zu sagen
- 172 **SELBSTLIEBE
VS. SOCIAL MEDIA**
Die tägliche Herausforderung
- 188 **DANKE SCHÖN**
Weil wir sind, bin ich