

INHALT

Einführung: Sei ganz du selbst 9

Was ist denn überhaupt das »Selbst«? 11

Das Selbst entdecken und entfalten 12

Was haben Sie davon? 14

TEIL I: Hindernisse des Selbst 17

Frühe Einflüsse prägen fürs Leben 19

Sie lernen, was Sie (sein) dürfen 21 – Anpassung hat eine negative Seite 23

Überzeugungen bestimmen Ihre Erfahrung 25

Checkliste negativer Glaubenssätze 26 – Nach welchen Vorstellungen leben Sie? 38

Hinderliche Überzeugungen auflösen 40

Protokollieren Sie, welche Auslöser Ihre Glaubenssätze aktivieren 43 – Bieten Sie einer schädlichen Einstellung Paroli 45 – Stoppen Sie Ihre negativen Gedanken 47

Verzeihen – ein Schlüssel zur Freiheit 48

Lingos Methode des Verzeihens 50 – So trainieren Sie Verzeihen à la Lingo 52 – Das Vergebungsprogramm 52 – Der leere Stuhl 54 – Und wenn Sie nicht verzeihen können? 55 – Feiern Sie Ihre Befreiung 56

TEIL II: Innere Wege zum Selbst 57

100 Fragen an Ihr Selbst 59

Wünsche zeigen den Weg zum Selbst 65

Das duale System der Wünsche 65 – Verführung von außen 66 – Das »Summen« kommt von innen 68 – Sortieren Sie Ihre Wünsche 69 – So wirken sich winkende Wünsche aus 71 – So wirken sich summende Wünsche aus 72 – Auf welche Art Wunsch wollen Sie setzen? 73

Psycho-Test: Was ist Ihnen wirklich wichtig im Leben? 74

Gefühle und Körperwissen – Navigationssystem zum Selbst 83

Ihr Körper zeigt Gefühl 85 – Entdecken Sie Ihr Körperwissen mit Focusing 86 – Muskeltest und Schwankmethode – Ihr Selbst verrät, was es will 87

Nutzen Sie Ihre Intuition 90

Wo wollen Sie denn hin? Eine Vision Ihrer selbst 95

Setzen Sie Ihre Vorstellungskraft ein 96 – Moodboards – Zielsetzung mit Bildern 97 – Nutzen Sie die visuelle Wirkung 98 – So bereiten Sie Ihre Wunschcollage vor 99 – Stellen Sie Ihr Moodboard her 102

TEIL III: Freiheit in den Lebensbereichen 105

Finden Sie sich schön! 107

Wie schön finden Sie sich? 109 – Stellen Sie sich Ihrer inneren Kritikerin 110 – Löschen Sie Ihr überholtes Selbstbild 111 – Betrachten Sie »Mängel« liebevoll 115 – Die Zeit ist auf unserer Seite 116 – Hallo Beauty! 117 – Attraktivität hat kein Verfallsdatum 118 – Kleiner Kurs für reife Frauen: So bleiben Sie sichtbar 119 – Weibliche Attraktivität forever! 122 – Ein überzeugendes Role Model 122

Drücken Sie Ihr Selbst durch Kleidung aus 123

Ihr Outfit muss Ihrem Selbst entsprechen 124 – Glück ist ein Wegweiser zum eigenen Stil 125 – Setzen Sie Ihr Selbst in Mode um 126

Gestalten Sie Ihre Beziehungen 129

Ihr Umfeld beeinflusst Sie 130 – Überprüfen Sie Ihre fünf nächsten Menschen 131 – Sortieren Sie Ihre Kontakte 134 – Beziehungen zeigen, wo Sie stehen 137 – Sage mir, mit wem du umgehst ... 138 – Ihre Kontakte spiegeln Sie 139 – Distanzieren Sie sich von Menschen, die Ihnen nicht guttun 140

Tun Sie, was Sie lieben 142

Sie haben garantiert Talent 143 – Begabung zeigt sich früh 143 – Hinweise auf Ihre Fähigkeiten 144 – Finden Sie Ihr Talent 147 – Sie haben keine Ahnung, wo Ihre Begabung liegt? 149

Finden Sie die passende Tätigkeit 150

Der vermeintliche Zwang der Realität 151 – Warum Sie in der Arbeit Ihrem Selbst folgen sollten 152 – Es muss nicht immer der große Wechsel sein 155 – Manchmal muss es radikal sein 156 – Meine eigene Erfahrung 157 – »Tun, was man liebt« – wie geht das? 159

TEIL IV: DIE BREMSEN LÖSEN 163

Bitte keine Ausreden mehr! 165

Liste der Lieblingsausreden 167

Überwinden Sie Ihre Ängste 172

Angst ist ein Warnsignal 173 – Ihr Vorhaben ist gefährlich 174 – Ihre Furcht ist überflüssig 176 – Tipps gegen Panik 177 – Träumen Sie mit 50 Prozent Risiko 178 – Mindern Sie Ihre Besorgnis mit der Anti-Angstformel 179 – Sicherheit

versus Veränderung 181 – Sie gewinnen in jedem
Fall 182 – Das ultimative Mittel gegen die Angst 183

Schluss mit der Bequemlichkeit! 184

Ihre innere Wellnessberaterin meint es gut 185 – Nutzen Sie
die Roboter-Methode 186 – Entwickeln Sie Routine 187

TEIL V: Kraft fürs Selbst tanken 189

Motivieren Sie sich selbst 191

Machen Sie den Motivations-Check 191 – Schmerz ist ein
Motivations-Turbo 192 – Motivation durch positive Erwartun-
gen 195 – Motivations-Espresso: Ermutigende Sprüche 196

Suchen Sie sich Vorbilder 198

Holen Sie sich Tipps 199 – Zwerginnen stehen auf den Schul-
tern von Riesinnen 201

Setzen Sie Ihr Selbst durch 204

Die Lieben sorgen sich um Sie 204 – Die Bösen wollen
Sie bremsen 206 – Lassen Sie sich nicht manipulie-
ren 207 – Trauen Sie sich, Nein zu sagen 209 – Nein
sagen auf die sanfte Tour 210 – Nein sagen auf die
harte Tour 211 – Durchsetzen ohne schlechtes Gewis-
sen 212 – Suchen Sie sich Verbündete 213

Ausklang: Die Macht ist mit Ihnen 215

Wunder – aber ohne Garantie 217

Einfach nur dem Leben vertrauen? 219

Literatur- und Quellenverzeichnis 221