

INHALT

NIEMAND IST UNZERSTÖRBAR	13
Übung: Energie aufladen	20
KINO IM KOPF	23
Übung: Die Negativ-Positiv-Übung	29
UNSER PACKERL	35
Übung: Ich-Zeit	43
RAUS AUS DEN ALTEN MUSTERN	49
Übung: Die innere Mitte	56
IRGENDWO ZWISCHEN PANIK, ANSGT UND DEPRESSION	61
Übung: Tritt in Kontakt mit dir selbst	74

INVESTITION IN DICH SELBST	81
Übung: Einfach bewegen	88
DER UMGANG MIT VERLUST	91
Übung: Balanceakt	104
KARRIERE UND SELBSTFINDUNG	107
Übung: Entdecke neue Wege	126
EINSTELLUNGSSACHE	131
Übung: Baum umarmen	143
DER SINN DES LEBENS	146
Übung: Finde dein Krafttier	154