

Inhalt

Einleitung	6
1. Krise	11
2. Kerzen anzünden	15
3. Auf den Zweifel bauen	19
4. Loslassen I	23
5. Der Phönix	27
6. Loslassen II	32
7. Ich will leben	37
8. Streßcheck I	42
9. Streßcheck II	49
10. Lebensgeschichte I	54
11. Lebensgeschichte II	56
12. Hopi-Ritual	59
13. Alte Grundsätze überprüfen	62
14. Beschwerden und Dank	65
15. Verletzungen	69
16. Imaginäres Gericht	73
17. Loslassen III	76
18. Vergeben	80
19. Dankbarkeit	84
20. Worte der Ermutigung	87
21. Mein Netzwerk	89
22. Schatzkarte	92
23. Umgang mit Geld	95
24. Meine persönlichen Wurzeln	98