

# Inhalt

<b>1.</b>	<b>Lebensfreude – eine erste Annäherung</b> .....	9
1.1	Lebensfreude wachsen lassen .....	10
1.2	Veränderungen brauchen Zeit und Geduld .....	13
1.3	Was erwartet Sie in diesem Buch? .....	15
<b>2.</b>	<b>Sich wieder öffnen</b> .....	20
2.1	Bringen Sie die Lebensfreude zum Klingen .....	22
2.2	Lernen Sie, Ihr eigener Coach zu sein .....	27
2.3	Erste Ressourcen aktivieren .....	29
2.4	Wie Sie sich in Achtsamkeit üben .....	34
<b>3.</b>	<b>Krisen durchstehen und Belastungen abbauen</b> .....	37
3.1	Im seelischen Ausnahmezustand .....	38
3.2	Der Körper sendet Signale .....	44
3.3	Widerstandsfähiger werden .....	48
3.4	Konflikte auflösen .....	50
3.5	Sich abgrenzen und Nein sagen .....	51
3.6	Andere Perspektiven schaffen neue Lösungsmöglichkeiten .....	53
3.7	Mit welcher Strategie gehen Sie an Veränderungen heran? .....	58
<b>4.</b>	<b>Wohin soll die Reise gehen?</b> .....	63
4.1	Wünsche, Bedürfnisse und Ziele in Einklang bringen .....	64
4.2	Entscheidungen: Nicht immer gibt es eine perfekte Lösung .....	69
4.3	Die Gedanken steuern lernen .....	73
4.4	Wenn die Stille zum Grübeln einlädt .....	75
4.5	Überzeugungen hinterfragen .....	77
4.6	Affirmationen .....	80
<b>5.</b>	<b>Loslassen und Blockaden überwinden</b> .....	83
5.1	Der Weg führt über das Loslassen .....	84
5.2	Innere Blockaden überwinden .....	88
5.3	Hilflosigkeit überwinden .....	90
5.4	Das Opferdasein beenden .....	91
5.5	Projektionen auflösen .....	94
5.6	Schattenthemen .....	95

<b>6.</b>	<b>Die Gefühlswelt in Einklang bringen</b> .....	103
6.1	Die ganze Fülle der Gefühlswelt .....	104
6.2	Selbstschutzmechanismen aktivieren .....	110
6.3	Gefühle ausdrücken .....	114
6.4	Kränkungen überwinden .....	116
<b>7.</b>	<b>Glückliche Momente</b> .....	122
7.1	Kommen wir dem Glück näher! .....	124
7.2	Der Glanz des Lebens liegt im Auge des Betrachters .....	128
7.3	Damit wir nichts bereuen müssen .....	132
7.4	Jeder Versuch birgt neue Chancen .....	133
7.5	Von der Illusion, den Glücksrausch zu halten .....	135
<b>8.</b>	<b>Immer wieder ins innere Gleichgewicht kommen</b> .....	141
8.1	Die Lichtblicke genießen .....	142
8.2	Würdigen, was funktioniert .....	145
8.3	Mit Humor geht vieles leichter .....	149
<b>Anhang</b>		
	Die Werkzeuge für mehr Lebensfreude im Überblick .....	151
	Quellen und weiterführende Literatur .....	155
	Alle Übungen, Experimente, Tests und Checklisten im Überblick .....	156
	Alle Imaginationen im Überblick .....	158
	Die Autorin .....	159