

Inhalt

<i>Danksagung</i>	12
<i>Herzensangelegenheit</i>	15

Der Lebensweg: Woher wir kommen, wohin wir streben

Das seelische Potential - was uns gegeben ist	21
Einschneidende Kindheitserfahrungen – was uns prägt	25
Der Deckel – wie wir uns vor Verletzung schützen	29
Der innere Erzfeind – wie wir in Schach gehalten werden	33
Überlebensstrategien – wie wir im Leben bestehen	37
Der Aufbruch – wenn wir mehr vom Leben wollen	43
Das Geschenk – wenn wir die Narben des Lebens lieben lernen	55
Der Lebensweg auf einen Blick	59

Das Lebensthema: Warum wir genau so ticken, wie wir ticken

Vom Gewinn, sein Lebensthema zu kennen	65
Die acht Lebensthemen	71
Ängstliche	73
Der Überbedürftige	83
Der Unnahbare	91
Der Trotzige	99
Der Machtbewusste	107
Der Verführer	115
Der Angestrengte	123
Der Aufbauschende	131
Die Lebensthemen im Überblick	138
Fragebogen: Was ist Ihr Lebensthema?	140
Auswertung des Fragebogens	147

Die Lebenswende: Wie wir unser Leben selbst bestimmen können

Die innere Bühne	151
Die Teams und ihre Kunst, unseren Alltag zu meistern	153
Das Turbo-Team	155
Das Genuss-Team	159
Das Medi-Team	163
Regie führen – das Abenteuer der Selbsterforschung	167
Sich auf den Weg machen	171

<i>Liste der Übungen mit Praxisanleitung</i>	175
<i>Literaturvorschläge</i>	176
<i>Quellenangabe der verwandten Zitate</i>	180
<i>herzblut-Seminare: Dem Leben auf der Spur</i>	181