Inhaltsverzeichnis

1	Wie wir uns im Alltag verlieren	1
1.1	Wo haben Sie sich angepasst?	2
1.1.1	Woher stammen unsere Masken?	2
1.1.2	Wer führt die Regie in Ihrem Leben?	3
1.1.3	Sind Sie wirklich bei der Sache?	5
1.1.4	Sinnmangel und Langeweile	6
1.1.5	Scheinmotivation	6
1.1.6	Wie erkennt man authentische Motivation?	7
1.1.7	Hintergründe: Mehr zum Thema Anpassung	8
1.2	Innere Freiheit – Haben Sie Luft zum Atmen?	10
1.3	Wie können wir unsere Freiheit zurückgewinnen?	11
1.3.1	Selbst gebaute Gefängnisse verlassen	11
1.3.2	Im Gefängnis ist Freiheit.	12
1.4	Das Wichtigste zusammengefasst	14
	Literatur	14
2	Ohne Grenzen geht es auch nicht	15
2.1	Leben Sie in fiktiven Welten?	16
2.1.1	Fliehen Sie vor der Wirklichkeit?	16
2.1.2	Fliehen Sie vor Ihren Grenzen?	17
2.1.3	Vermeiden Sie Festlegungen?	17
2.1.4	Warten Sie noch mit dem Leben, bis ...?	18
2.1.5	Das Leben entscheidet für uns	18

2.2	Wollen Sie mit dem Kopf durch die Wand?	19
2.2.1	Optimieren Sie Ihr Leben?	19
2.2.2	Grenzen sind Chancen	22
2.3	Haben Sie resigniert?	23
2.4	Wege ins konkrete Leben.	25
2.4.1	Machen wir uns mit unseren Grenzen vertraut!	25
2.4.2	Fragen wir uns, was uns wirklich wichtig ist!	26
2.5	Bleiben Sie beweglich!	27
2.6	Das Wichtigste zusammengefasst.	28
	Literatur	28
3	Wie Ihre Familie Ihr Leben prägt	31
3.1	Was dürfen Sie auf keinen Fall fühlen?	31
3.2	Leben Sie das Leben Ihrer Eltern?	34
3.3	Wie schauen Sie auf sich selbst?	36
3.4	Hintergründe: Wege zum falschen Selbst.	38
3.5	Das Wichtigste zusammengefasst.	40
	Literatur	40
4	Wie Sie freier leben können	41
4.1	Fühlen Sie, was Sie fühlen	42
4.2	Machen Sie neue Erfahrungen!	43
4.3	Selbstliebe entwickeln	45
4.4	Destruktive Selbstkritik überwinden	47
4.4.1	Den inneren Kritiker erkennen	47
4.4.2	Ist Ihr innerer Kritiker ein Sadist?	48
4.4.3	Lebensregeln erkennen	49
4.4.4	Rechnen Sie mit Nebenwirkungen!	50
4.4.5	Hintergründe: Mehr zum inneren Kritiker	50
4.5	Für sich einstehen	51
4.5.1	Harmonie um jeden Preis?	52
4.5.2	Ohne Selbstbehauptung geht es nicht	53
4.6	Versöhnen Sie sich mit Ihrer Vergangenheit.	54
4.6.1	Der Blick zurück – Bitterkeit vermeiden	54
4.6.2	Einen realistischen Blick gewinnen	55
4.7	Das Wichtigste zusammengefasst.	57
	Literatur	57

5 Innere Klarheit gewinnen	59
5.1 Unser Gespür für das, was stimmt	59
5.2 Träume und innere Bilder	61
5.2.1 Bilder als Quelle von Kraft	62
5.2.2 Die eigene Art, in der Welt zu sein	63
5.3 Hintergründe: Inneres Wissen statt Über-Ich	64
5.4 Das Wichtigste zusammengefasst.	65
Literatur	65
6 Die eigenen Werte entdecken	67
6.1 Suchen Sie den Kontakt zur Welt	68
6.1.1 Ihr persönlicher Blick	68
6.1.2 Was sind Werte?	69
6.2 Entdecken Sie Ihre „Ordnung des Liebens“	70
6.3 Nehmen Sie Abstand vom Hamsterrad	71
6.4 Was macht Ihnen wirklich Freude?	73
6.4.1 Geht es Ihnen um Lust?	73
6.4.2 Finden Sie Freude jenseits der Lust	74
6.5 Nutzen Sie den Übergang in eine neue Lebensphase	75
6.6 Hintergründe: Mehr zum Thema „Werte“	76
6.7 Das Wichtigste zusammengefasst.	77
Literatur	77
7 Die Kraft der Begegnung.	79
7.1 Interessieren Sie sich für andere?	80
7.2 Wie wir anderen begegnen können	82
7.2.1 Lassen Sie Ihre Bedürfnisse und Vorurteile hinter sich. .	82
7.2.2 Erwarten Sie keine Sonnenuntergänge	83
7.3 Der Andere – Himmel oder Hölle?	85
7.3.1 Zwei Masken unterhalten sich.	85
7.3.2 Wenn das Versteckspiel endet	86
7.4 Hintergründe: Mehr zum Thema Liebe	86
7.5 Das Wichtigste zusammengefasst.	88
Literatur	88
8 Sinnerfüllt leben	89
8.1 Hauptsache Sinn	90
8.1.1 Wann fühlt sich Ihr Leben sinnlos an?	90
8.1.2 Ohne Sinn ist alles nichts	90

8.2	So geht Sinnfindung	91
8.2.1	Wo sind Sie unersetzbar?	91
8.2.2	Wem stehen Sie besonders nahe?	92
8.2.3	Haben Sie ein besonderes Talent?	92
8.2.4	Was legen Ihre Werte nahe?	92
8.2.5	Wir sind keine Solisten – zumindest nicht immer!	93
8.2.6	Wofür tragen Sie die Verantwortung?	93
8.2.7	Weitere Wege der Sinnerfüllung	94
8.3	Hintergründe: Mehr zum Thema „Sinn“	95
8.4	Das Wichtigste zusammengefasst.	96
	Literatur	96
9	Talente – Chance oder Verführung?	97
9.1	Wollen alleine reicht nicht.	97
9.1.1	Nur aus Spaß an der Freude?	98
9.1.2	Noch einmal: Mit dem Kopf durch die Wand.	98
9.2	Talente als Aufgabe	99
9.3	Talente als Gefahr	99
9.4	Das Wichtigste zusammengefasst.	101
	Literatur	101
10	Ergreifen Sie Ihre Zukunft	103
10.1	Stehenbleiben ist auf Dauer keine Option	103
10.1.1	Unser Wille zur Selbstentfaltung.	104
10.1.2	Überwinden Sie Ihre Vergangenheit	105
10.1.3	Nutzen Sie die Vergangenheit	106
10.1.4	Überschreiten Sie sich selbst	106
10.2	Opfern Sie sich auf?	107
10.3	Das Wichtigste zusammengefasst.	109
	Literatur	109
11	Vom Umgang mit der Angst	111
11.1	Angst als Motiv des Selbstverlusts	112
11.1.1	Fürchten Sie sich vor Ablehnung?	112
11.1.2	Haben Sie Angst vor der Freiheit?	113
11.1.3	Haben Sie Angst zu scheitern?	114
11.1.4	Haben Sie Ihr Leben in der Hand?	114

11.2 Selbstverlust als Mittel gegen die Angst	115
11.3 Vertrauen – nur worauf?	116
11.3.1 Schauen Sie der Angst ins Auge.	117
11.3.2 Frieden hinter der Angst	117
11.3.3 Frieden – mit oder ohne Religion	118
11.3.4 Gründe zu vertrauen	119
11.3.5 Freiheit trotz Angst	120
11.4 Das Wichtigste zusammengefasst.	120
Literatur	121
12 Schluss	123