

# Inhalt

Vorwort.....	8
Einführung.....	10
Das muss doch auch anders gehen.....	17
Die Zeit ist reif für Veränderung.....	17
Veränderungen beginnen mit „Aha“.....	21
Leid ist <i>nicht</i> Sinn deines Lebens.....	25
Stress ist keine Folge von Erfolg.....	30
Erkenne Stress und lass ihn los.....	37
Glaube nicht alles, was du denkst.....	43
Was bedeutet Erfolg für dich?.....	48
Ganz ehrlich: Magst du Erfolg?.....	53
Guter Erfolg ist eigentlich ganz einfach.....	57
Entscheide dich für Leichtigkeit.....	61
Egal, wo du stehst – es ist gut.....	61
Entscheide dich.....	68
Nimm die Menschen, wie sie sind.....	73
Übernimm Verantwortung für dein Leben.....	79
Lass alle Schuld los.....	84
Zu viele Verpflichtungen.....	90
Zu wenig Zeit.....	102
Halte dich aus Dingen raus, die dich nichts angehen.....	106
Liebe und akzeptiere dich, wie du bist.....	110
Wahrer Erfolg beginnt immer bei dir selbst.....	110
So wie du bist, bist du gedacht.....	116
Liebe dich selbst, du bist genug.....	119

Glaube nicht deine Geschichten.....	123
Mache nichts, was du nicht willst.....	126
Erlaube dir ein erfülltes Leben.....	129
Wer bist du wirklich?.....	132
Lerne dich selbst kennen.....	132
Deine Stärken und Schwächen.....	138
Lebe deine Wahrheit.....	144
Nimm dir eine Input-Auszeit.....	148
Vertraue deiner inneren Weisheit.....	151
Vertraue deinem Körper.....	154
Lebe achtsam.....	159
Was wünschst du dir vom Leben?.....	165
Das Leben will, dass du glücklich bist.....	165
Freude und Sinn.....	169
Deine Werte und dein Warum.....	175
Entwickle deine Vision vom Leben.....	180
Es ist viel mehr möglich als du denkst.....	185
Was willst du wirklich?.....	189
Kenne dein Ziel und lass dann los.....	193
Gehe deinem Ziel entgegen.....	197
Starte beim Sein, nicht beim Tun.....	197
Konzentriere dich auf das, was du willst.....	200
Du brauchst immer nur den nächsten Schritt.....	205
Das Labyrinth von Chartres.....	210
So triffst du gute Entscheidungen.....	214
Nimm deine Ängste mit.....	221
Bitte um das, was du dir wünschst.....	227

Es gibt viel weniger zu tun, als du glaubst.....	230
Lass die Kontrolle los und vertraue.....	233
Du kannst nichts dafür, was geschieht.....	233
Vertrauen ist deine wahre Natur.....	237
Das Leben unterstützt dich.....	240
Vertrau dir.....	244
Was die „Zeichen“ bedeuten.....	248
Wer hat recht?.....	251
Du bist Teil eines größeren Plans.....	255
Alles ist für etwas gut.....	261
Nimm die Dringlichkeit raus.....	265
Sei stark: Lass deine Schwäche zu.....	268
Hindernis oder Ausrede?.....	268
Du machst die Regeln!.....	274
Heile alte Gefühle.....	279
Lass den Tod deinen Ratgeber sein.....	288
Genieße dein Leben, egal wo du stehst.....	291
Meine Geschichte.....	297
Danke.....	313
Literaturempfehlungen.....	315
Über die Autorin.....	319