

INHALT

Danksagung	7
Vorwort	9
Einleitung	11
1. ICH bin es	19
2. Ich wandle, Was MICH (ver)hindert.....	31
Der neue Verstand	40
Endlich frei.....	44
Wo ist das Problem?.....	51
Erklärungsnotstand	54
Wert-los ursprünglich.....	58
Vertrauensbildende Maßnahmen.....	65
Verantwortungsreich	69
Unschuldig	74
Unbesorgt ausgelassen.....	77
Bühne ohne Drama	81
Rollen spielen nicht	83
Beziehungsfähig	87
Meinst du mich?.....	90
Lust auf Scheitern	94
Unvergleichlich brilliant	97
Machtlos froh	100
Zutiefst erleichtert	106
In Hülle und Fülle	111
Zweifelsfrei ICH.....	113
Furchtlos glücklich.....	116

3. Ich bin ICH	121
Guru in eigener Sache	128
Ich befreie MICH	136
Ich liebe mich	144
Ich bin authentisch	151
Ich atme bewusst	155
Ich wünsche und es geschieht	161
Ich denke neu – Ich will, ich kann, ich tue.....	172
Ich bin kreativ	178
ICH bin die Freude.....	183
ICH bin das Wunder.....	187