

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| <b>Hinführung</b>   | 5  |
| 1. Schritt:<br><b>Mich vom Augen-Blick berühren lassen</b>          | 10 |
| 2. Schritt:<br><b>Mich aus dem Druck entlassen, perfekt zu sein</b> | 21 |
| 3. Schritt:<br><b>Meinen Tagesrhythmus neu gewichten</b>            | 33 |
| 4. Schritt:<br><b>Mücken Mücken sein lassen</b>                     | 42 |
| 5. Schritt:<br><b>Die Kraft, einfach auszuhalten</b>                | 50 |
| 6. Schritt<br><b>Überanstrengungen in Zärtlichkeiten verwandeln</b> | 57 |
| 7. Schritt:<br><b>Die Kraft eines entspannten Lächelns</b>          | 62 |
| 8. Schritt:<br><b>Die Liebe über Widerstände siegen lassen</b>      | 71 |
| 9. Schritt:<br><b>Ein Charme eigener Art</b>                        | 77 |
| <b>Vater, laß mein Leben eine Reise zu dir sein (Lied)</b>          | 84 |