

INHALT

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