

Einleitung	7
Angst Aus der Enge in die Weite	12
Herzeleid Offenheit kultivieren	24
Kränkungen In Resonanz kommen	28
Schock und Traumata Tiefe seelische Wunden heilen	32
Nervosität, Unruhe und Aufregung Tief entspannen	38
Entscheidungsschwierigkeiten Auf die innere Wahrheit hören	48
Nachtragend sein Unnötigen Ballast loslassen	54
Beleidigt sein Schwere durch Leichtigkeit ersetzen	62
Wut, Ärger und andere starke Emotionen Die eigene Mitte wiederfinden	68
Enttäuschung Ehrlicher und freier werden	74
Fehler machen Die Lebensaufgabe erkennen	78
Blamagen und Gesichtsverluste Chancen zu mehr Ehrlichkeit	82
Sinnlosigkeit, Leere, Burn-out Die Lebensträume wiederentdecken	86
Stressüberflutung und Nervenzusammenbruch Innere Ruhe finden	92
Trauer und Abschied Alles darf so sein, wie es ist	96
Zauberhafte Tipps zum seelischen Gleichgewicht	104
Weiterführende Bücher und CDs von Ruediger Dahlke	116
Register	122