

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ein Hinweis zur Sprache</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung: Die Stimme, die zu lange geschwiegen hat</b>	<b>13</b>
<b>Der erste Schritt, die wichtigste Entscheidung - nimm dein Leben selbst in die Hand</b>	<b>17</b>
Unsichtbarkeit	18
Glaubenssätze	21
Der Unfall, der alles veränderte	25
Was ich dir mitgeben möchte	32
<b>Von der Abhängigkeit zur Eigenständigkeit</b>	<b>37</b>
Suizidversuch - eine Entscheidung aus tiefster Verzweiflung	39
Selbstreflexion	44
Erkenne deine Werte	49
Was ich dir mitgeben möchte	53

**Der Weg in die  
Selbstbestimmung 59**

Unabhängigkeit	60
Orientierungslosigkeit	64
Was ich dir mitgeben möchte	69

**Das Streben nach Heilung 73**

Unsichtbare Ketten	74
Die Fehlgeburt	79
Was ich dir mitgeben möchte	85

**Die Wahrheit erkennen 89**

Realität versus Illusion	90
In jeder Krise liegt auch eine Chance	95
Was ich dir mitgeben möchte	100

**Die Depression besiegen 105**

Alte Muster erkennen	106
Wenn dir dein Körper Warnsignale schickt	114
Was ich dir mitgeben möchte	122

**Mut zur Veränderung –  
der Sprung ins Ungewisse 127**

Neuanfang	128
Co-Abhängigkeit	133
Was ich dir mitgeben möchte	143

**Selbsterkundung – der  
Schlüssel zu unserem  
wahren Ich 149**

Erkenne dich selbst	152
Der Körper vergisst nichts – aber ich höre jetzt hin	156
Was ich dir mitgeben möchte	162

**Grenzen setzen – Nein sagen 167**

Nach den eigenen Werten leben	168
Grenzen zu setzen, verändert dein Leben	173
Was ich dir mitgeben möchte	176

**Selbstermächtigung 181**

Ein neuer Anfang	183
Eigenverantwortung übernehmen – Widerstände überwinden	186
Was ich dir mitgeben möchte	190

**Anhang 195**

Hilfe bei Suizidgedanken, Depressionen Beratung zu Schwangerschaftsabbruch und Sterilisation	200
	202