

Inhalt

Vorwort - Dein Traumleben beginnt nicht mit Geld, aber auch nicht ohne	13
Auf meinen Knien - Du bist nicht das Opfer deiner Umstände	16
Vibes und Gedanken - Wie du Dein Traumleben kreierst	25
Good Vibrations -	
Wähle deine Vibes, wähle dein Leben	28
The struggle is real - Aller Anfang ist schwer	31
Es ist doch immer dasselbe - Wie wir wiederkehrende Muster erkennen	34
Let it go - Urvertrauen aufs Universum	37
Energie, Emotion und Ego - Spiegel unserer Seele	39
Die Reise beginnt hier - Mein Aufbruch zu meiner neuen Realität	47
Ist positiv denken nur das Schönreden der Realität? Glaubenssätze, Bewältigungsstrategien und unser Nervensystem	52
Was Hänschen lernt - Glaubenssätze aus der Kindheit	55
Du hast vielleicht Nerven! - Wie unser Nervensystem unsere Realität formt	57
Denken ist Macht - Warum uns Manifestieren in die Wiege gelegt ist	65

Mach keinen Stress - Bewältigungsstrategien aus der Kindheit	68
Filter this! - Warum das Hirn ein Sieb ist	74

Zwischen Gott, Körper und Geburt - Wie mein größter Zusammenbruch zur radikalsten Rückkehr zu mir selbst wurde **79**

Ist Gott ein Motherfucker, der seine Versprechen nicht einhält?	79
You've got mail - Wie eine Diagnose meine Selbstheilung herbeiführte	86
It's a miracle - Die menschliche Geburt und warum die Medizin nicht immer die Antwort weiß	94
Put your own oxygen mask on first - Mach deine Selbstfürsorge zu deiner Priorität	102

Die Macht der Gedanken **105**

Oh shit - Wie unser Körper auf Stress reagieren kann	105
Reality bites - Die Macht unserer Gedanken	109
Selbstexperiment zur Kraft der Gedanken und Übung	111
The Power of Now - Warum die Gegenwart so wichtig ist	114
Slow down, Babe - Erschaffe deine Normalität	116
Feeling nostalgic - Gedanken im Damals, Jetzt oder Morgen?	118
Alles Schicksal? - Du hast die Macht	120
Manifestieren - logisch, oder?	123
Unterbewusstsein vs. Traumleben - Glaubenssätze als Freund oder Feind	125
It's a process, baby - Transformation und Persönlichkeitsentwicklung	130

Der unterbewusste Garten -	
Du bist, was du »isst«	132
Visualisierung: Die Realität fürs Hirn	136
Under pressure - Wie Stress uns verändert	139
Vorsprung durch Technik ... oder doch nicht?	145
Change it up -	
Ein ganzheitlicher Ansatz für dein Leben	148
Listen to your Heart -	
gesunde Beziehungen leben	152
Venus und Mars -	
Die Balance zwischen den Geschlechtern	152
Equals? - Warum Gleichstellung	
auch schwierig sein kann	153
Wir alle sind stark - Lebe deine Stärke	160
Let's talk - Kommunikation in der Beziehung	165
Von Miss Independent zu wahrer Weiblichkeit -	
was ich dir von Herzen mitgeben möchte	168
Das Trauma in dir	172
Trauma - Eine ganz individuelle Erfahrung	178
Ich will aber nicht - Bewältigungsstrategien und	
warum sie am Ende nicht helfen können	179
Das innere Kind -	
Wie wir uns selbst in den Arm nehmen können	183
Money-Mindset	196
Leben in Balance - Das gilt auch fürs Budget!	197
Kröten schlucken - Stelle dich den	
Herausforderungen, um dein Ziel zu erreichen	201
Bauchgefühle -	
Wie deine Intuition auch bei den Finanzen hilft	204
Man lernt nie aus - Mach dich finanziell schlau	209

Fülle und Großzügigkeit - Lebe, was du anziehen willst	213
Go with the flow	217
Ein Unternehmen ist nur so gut wie seine Mitarbeitenden	222
Die Umschlagmethode - Habe Spaß mit deinem Geld	226
Der Rhythmus des Geldes - Warum Wirtschafts- zyklen auch für dich wichtig sind	232
I'm rich! - Was bedeutet Reichtum für dich?	235
Semmelbrösel des Universums	241
Wie es für dich weitergeht	247
Literaturverzeichnis	250
Endnoten	253