

Jens Baum

ie's weitergeht,  
wenn nichts mehr geht

Strategien in schwierigen Zeiten

Kösel

# nhalt

Vorwort .....	9
Ihre derzeitige Lage .....	13
Sofortmaßnahmen .....	23
Wichtige Gedankenstützen für Krisensituationen	
Emotionen in der Krise .....	35
Konstruktive Wege, mit schwierigen Gefühlen umzugehen	
Energie .....	49
Was wir bei anderen suchen und doch schon in uns tragen	
Das innere Kind .....	58
Ohne Erwartungshaltung lebt es sich nicht leichter, aber besser	
Schuldzuweisungen .....	75
Sind andere schuld daran, dass es Ihnen nicht gut geht?	

Loslassen. . . . .	.83
Ballast abwerfen und frei für eine konstruktive Lösung werden	
Polarität des Lebens. . . . .	.94
Leben ist Schwingung und Rhythmus zwischen beiden Polen	
Schicksal. . . . .	.106
Das Leben selbst zeigt Ihnen immer wieder Ihre Aufgaben	
Probleme und Leid. . . . .	.113
Nicht die Frage «Warum?» führt zum Ziel, sondern die Frage »Wozu?«	
Gedanken. . . . .	.121
Samen, die bereits vollständig die spätere Pflanze enthalten	
Resonanz und Spiegel. . . . .	.128
Wenn Sie das Leben anlächeln, lächelt das Leben zurück	
Gefühle. . . . .	.138
Sie selbst bestimmen Ihre Gefühle, nicht die anderen	

Eigenliebe . . . . .	148
Eigenliebe heißt Achtung vor sich selbst und vor anderen	
Unterbewusstsein. . . . .	159
Ein guter Gärtner pflanzt nur die Samen, die auch wachsen sollen	
Zweifel und Ängste. . . . .	167
Stornieren Sie nicht Ihren eigenen Auftrag an Ihr Unterbewusstsein	
Ereignisse im Leben. . . . .	177
Was Sie morgen ernten wollen, müssen Sie heute säen	
Schlusswort . . . . .	188
Anhang. . . . .	193
Lebenshilfen. . . . .	193
Literaturanregungen. . . . .	218
Über den Autor. . . . .	222