

Thomas Bergner

Dein Leben ist leicht,
wenn du es willst
Den Selbstwert stärken

Ellert & Richter Verlag

Inhalt

Beginn der Reise

Das leichte Leben: Optimismus und Glück

- 13 **Auf sich selbst hören**
- 19 **Der wichtigste Mensch im Leben**
- 24 **Optimismus geht anders**
- 27 **Das Prinzip Glück**
- 30 **Wer begreift, kann loslassen**

Das innere Reich: Ein Blick hinter die eigenen Kulissen

- 35 **Das Unbewusste in uns**
- 38 **Gut oder schlecht?**
- 45 **Von Gefühlen befreien oder befreit sein?**
- 50 **Alternativen gibt es immer**
- 54 **Sich entscheiden und frei sein**

Der Ursprung: Die eigene Kindheit ehrlich begreifen

- 59 **Der Fingerabdruck der Vergangenheit**
- 63 **Glücklich oder schlimm?**
- 68 **Vom Drama zur Stärke**
- 73 **Mutterliebe**
- 75 **Der notwendige Verrat**

Die Kraft: Eigene Muster erkennen und bewältigen

- 79 **Wie wir uns selbst antreiben**

Die Aufforderung zur Änderung:

Wie uns das Leben zeigt, wenn wir etwas ändern sollten

85 **Wer die Steine in den Lebensweg wirft**

88 **Ohne Scheitern geht es nicht**

92 **Krisen annehmen**

Hummeln können eben doch fliegen:

Der wirkungsvolle Umgang mit den wichtigsten Hindernissen

98 **Sich auf die Welt beziehen**

104 **Das Nein akzeptieren**

108 **Die Brille**

112 **Gondeln in uns**

115 **Die Überwindung der Angst**

120 **Positive Gedanken**

124 **Die Flucht vor sich selbst**

129 **Ich bereue nichts**

134 **Es ist, wie es ist**

137 **Kontrolle und Zufall**

140 **Prinzessinnen und Ritter**

144 **Eifersucht & Co. sind zähe Klebstoffe**

147 **Die Schwere der Schuld**

152 **Scham-haft**

155 **Der Zinseszins des Glücks**

Bis hierher und nicht weiter: Grenzen, Hilfsbereitschaft und unsere Freiheit

- 161 **Hilfe in Wertschätzung wandeln**
- 167 **Echte Grenzfragen**

Leichtigkeit führt zum Glück: Im Guten wirkende Grundsätze

- 171 **Herzengüte**
 - 174 **Eine Chance zur Heilung**
 - 177 **Lieber offen als ganz dicht**
 - 180 **Vergebung**
 - 183 **Wahrhaftigkeit**
 - 186 **Unser Leben verlangt nach Originalen**
 - 191 **Die Stimme des Herzens**
 - 196 **Der wahre Wohlfühlort**
 - 201 **Konzert oder Kino?**
 - 205 **Sinn bilden**
 - 208 **Vom Du zum Ich zum Du**
 - 212 **Fortsetzung der Reise**
 - 215 **Zum Abschluss**
-
- 216 **Literatur/Anmerkungen**