

Linda Jarosch

Ab morgen trage ich Rot

Frauen entdecken ihre Freiheit

dtv

Inhalt

Gedanken einer Frau, die sich befreien will	7
Einführung	9
Ich entscheide mich für die Kräfte, die meinem Leben Farbe geben	10
Neues Besinnen auf weibliche Werte und weiblichen Geist	13
Rot ist Energie – Die eigene Vitalität und Lebenslust stärken	15
Steine aus dem Weg räumen	15
Zu viel Pflicht – zu wenig Lebendigkeit	20
Rollen aufgeben	24
Blutrot – Liebe, Schmerz und Leidenschaft	27
Die blutrote Leidenschaft	27
Sich selbst lieben	31
Liebe in Beziehungen	41
Verletzte Liebe	46
Ist es Liebe oder Angst?	50
Vergeben können	54
Leidenschaftlich oder blutleer?	58

Die rote Ampel – Mein Warnzeichen	61
Von Missachtung zur Selbstachtung	62
Von der Enge in die Weite	67
Von der Ohnmacht zur eigenen Kraft	72
Von Selbstkritik zur Annahme	78
Das rote Zelt – Mein Raum für neue Kräfte	84
Rückzug und Erneuerung	85
Sinn des Rückzugs	92
Rückzug in Beziehungen	96
Muttersein als Zeit der inneren Einkehr und der Erneuerung	99
Verwandlung und neue Kräfte	105
Eigene Rituale finden	108
Ich sehe nur noch Rot – Die Kraft der Aggression	110
Impulsiver Ausdruck	112
Stille Wut	119
Konstruktiv durchsetzen	128
Feuer und Flamme – Mein inneres Feuer	134
Begeisterung	135
Feuer als Verwandlung	144
Schluss	149