

Bianca Sissing

Ich glaubte immer an die Kraft in mir

*Wie meine Kindheit in Armut
mein Leben positiv prägte*

aus dem Englischen übersetzt
von Kristina Ackermann

Giger Verlag

Inhalt

Einführung	9
------------------	---

LEBEN IM MOMENT TEIL I

Erste Erinnerungen	18
Im Krankenhaus	25
Ein schüchternes Kind	36
Kampf oder Flucht nach Ottawa	42
Über Nacht erwachsen werden	48
Obdachlose	56
Dein Zuhause ist da, wo du es einrichtest	62
Leere Küchenschränke	71
Ich kümmere mich um Mom	77
Mein Leben als Einzelkind	82
Erstickungs-Krankheit	87
Wie ich Model wurde	101
Ein weiterer Tiefpunkt	110
Weißt du, wer deine Freunde sind?	124
Neue Schwierigkeiten	127
An der Universität	133
Ein hartnäckiger Stalker	136
Das Frauenhaus in Waterloo	145
Miss Schweiz	149

Wieder im normalen Leben	157
Die Entdeckung – Yoga	168
Ich lebe meinen Traum	180
Liebe, die du empfängst	185
Vergebung	190
Ich sehe Wesen aus der geistigen Welt	198

LEBEN IM MOMENT

TEIL II

Was kann ich tun und wie?	207
Die Energie des Waldes und ihre Wahrnehmung	208
Denke positiv in schwierigen Lagen	209
Mit schwer depressiven, geliebten Menschen zusammenleben	211
Kontrolle der Gefühle in Stresssituationen	214
Loslassen und Hilfe von anderen annehmen	217
Selbstsicherheit gewinnen – Selbstliebe	219
Akzeptieren von Veränderungen	222
Entdecke die Arbeit, die du liebst	224
Leben im Hier und Jetzt	227

Dies ist nicht das Ende. Ich sage lieber:

 »Bis zum nächsten Mal«

Danksagung	235
Über die Autorin	238