

Sigrid Engelbrecht

Eroberere dir dein Leben zurück

Mit 33 Anti-Grübel-Techniken zu sich selbst finden

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Wie dieses Buch Sie unterstützen kann	7
Teil 1: Sich selbst besser verstehen	15
Wie Gedanken und Gefühle zusammenwirken	16
Warum Schockierendes lange nachklingen kann	18
Der innere Bodyguard	20
Kränkung und Enttäuschung besser verstehen	21
Mit Verlust und Trauer umgehen	24
Wenn Gedanken Kreise ziehen	26
Wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung wirkt	29
Sackgassen: Was selten oder nie funktioniert	31
Wie Loslassen gelingen kann	34
Teil 2: Sich das Leben zurückerobern	37
1. Impuls: Achtsamkeit üben	39
2. Impuls: Dem inneren Geschehen Ausdruck geben	55
3. Impuls: Zur Ruhe kommen	79
4. Impuls: Sich mit der eigenen Geschichte versöhnen	88
5. Impuls: Überzeugungen ändern und neue Ziele finden	102
6. Impuls: Vertrauen neu lernen	116
7. Impuls: Die Lebenszufriedenheit stärken	125

Teil 3: Interaktiver Rückblick.....136

Vertiefende Literatur143