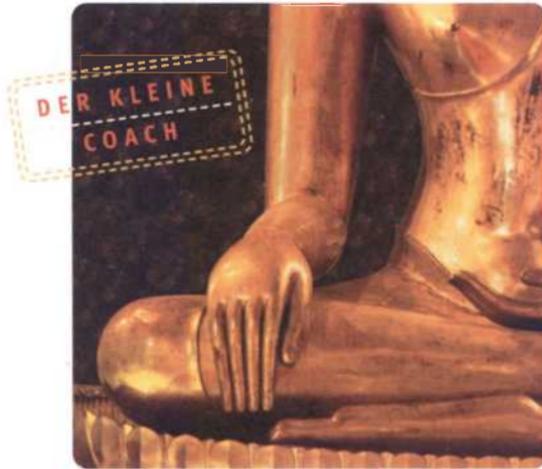


SIGRID ENGELBRECHT



Lass los,
was deinem Glück
im Weg steht



VORWORT 4

Spieglein, Spieglein an der Wand

Seite 6

TEST:
ERKENNEN SIE SICH SELBST 8

Wie sieht Ihr Profil aus?
Die Auswertung 11

Miss Perfect 11

Everybody's Darling 12

Die treue Seele 12

Die heimliche Prinzessin 13

Die chronische Vergangen-
heitsbewältigerin 14

Warum halten wir eigentlich fest?

Seite 16

WAS LOSLASSEN BEDEUTET
UND WAS NICHT 18

Loslassen heißt aktiv
werden 18

Wer loslässt,
hat Kopf und Hände frei 20

LOSLASSEN ALS TEIL DES
LEBENSPRINZIPS 21

Wenn die Balance gestört ist ... 23

Festhalten geschieht
ganz instinktiv 24

TIEF VERWURZELT:
UNSER SICHERHEITSGEFÜHL 26

Rhythmus schafft Struktur 26

Wie Muster wirken 28

IDEALES UND
TATSÄCHLICHES SELBST 33

Die Macht von Schuld-
und Schamgefühlen 36

WILLKOMMEN BEI DEN
JÄGERN UND SAMMLERN 38

Zurückfinden zur Balance 41

Loslassen, was nicht glücklich macht

Seite 42

PHASE 1: EINEN RAHMEN SCHAFFEN UND BILANZ ZIEHEN 44

Was genau ist Ihr Thema? 54

PHASE 2: ENTWICKELN SIE IHRE ZIELVORSTELLUNG 63

Vorsicht vor neuen Ansprüchen an sich selbst 66

PHASE 3: ABSCHIED NEHMEN UND LOSLASSEN 73

Gut sind Sie besser als perfekt 73

Sagen Sie Ja zu sich 79

Sie dürfen Sie selbst sein 81

Verantwortung ja – aber in Maßen 85

Prüfen Sie Ihren Besitz 87

Lassen Sie alte Wunden heilen 89

Lösen Sie Bindungen 95

PHASE 4: SCHLAGEN SIE IHREN NEUEN WEG EIN 96

Heute Idee – morgen Realität 97

Der Blick zurück aus der Zukunft 101

Den Anfang machen 104

Wenn Sie's eilig haben, lassen Sie sich Zeit 106

Was tun, wenn ich feststecke?

Seite 108

WAS DER PROZESS DES LOSLASSENS ERFORDERT 110

WIE SIE DAS LOSLASSEN VERINNERLICHEN 113

Mit Ziel und Motiven in Kontakt bleiben 114

EIN RÜCKFALL! KLEINER »ERSTE-HILFE«-LEITFADEN 122

Wie Sie auf Kurs bleiben 125

ZUM NACHSCHLAGEN 126