

Vorläufiges Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Eintrittskarte zum Zirkus des Lebens

Zirkusdirektorin, Dompteurin, Artistin – alles deine Jobs?

Kapitel 2 Nicht dein Zirkus – nicht deine Affen!

Wie du lernst, das innere Bedürfnis zu zähmen, alles kontrollieren zu wollen

Kapitel 3 Dompteurin unter Löwen

Die Kunst, ein Gleichgewicht zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstschutz zu finden

Kapitel 4 Jongleurin der Erwartungen

Warum es unmöglich ist, alle Bälle gleichzeitig in der Luft zu halten

Kapitel 5 Manege frei für Nein-Sagen

Die Macht des Wortes „Nein“ und wie du es effektiv einsetzt

Kapitel 6 Der Clown und das Lachen

Humor als Werkzeug, um mit dem Chaos umzugehen.

Kapitel 7 Die Zuschauer und ihre Meinungen

Umgang mit Kritik und den Erwartungen anderer.

Kapitel 8 Unter dem Zirkuszelt

Erkenne, welche Probleme wirklich deine sind und welche nicht

Kapitel 9 Der Hochseilakt des Selbstwertgefühls

Sich selbst schätzen, ohne ständige Bestätigung zu suchen

Kapitel 10 Von der Manege in den Alltag

Praktische Übungen und Tipps zur Umsetzung

Kapitel 11 Der Zirkus zieht weiter, samt seinen Affen

Loslassen lernen und die Vergänglichkeit akzeptieren

Kapitel 12 Applaus für die Hauptrolle

Dich selbst feiern für die persönlichen Erfolge und dein Wachstum