

# Tanze das Leben – Eine wahre Geschichte gegen die Angst

© Petra Milkereit 2018

## Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort
2. Alles schwingt – Denn alles beginnt in dir!
3. Es hört nie auf – Das Lachen, das Lernen, das Lieben!
4. Wir sind Gestalter unseres Lebens
5. Rüstzeug der Vergangenheit I
  - Jetzt erst recht
6. Ein Brocken Leben
7. Wir kennen weder Tag noch Stunde
8. Nur nicht hängen lassen!
9. Frag nicht, warum!
10. Stärke ohne Schwäche gibt es nicht
  - Stärke
11. Gib das Zepter nie aus der Hand
  - Bitten und Gaben
12. Entdecke und lebe Dich selbst!
13. Bleib immer ganz bei Dir
14. Lerne, für dich einzustehen
15. Ändere dich, dann ändert sich alles
  - Amazone
  - Hätte, Wäre und Könnte
16. Schweige nie aus Scham oder Angst
  - Eisbrecher
17. Wer oder was bist du wirklich!
18. Angst ist der größte Energieräuber
19. Hilfe anzunehmen ist keine Schwäche
  - Alles im Leben hat seine Zeit
20. Was ist wichtig im Leben?
21. Schlimmer geht´s immer
  - Als ich dachte
22. Eine neue Chance
  - Sinn
23. Energieräuber und andere heimlich Andockende
  - Geben ohne Nehmen
24. Sich selbst abhandenkommen

- Kaminabend
- 25. Rüstzeug der Vergangenheit II
- 26. Abschied von einem Wunsch ans Leben
  - Wanderung über den Regenbogen
  - Häutungen
  - Es gibt sie, diese brennenden Wünsche
- 27. Wir weinen immer allein
  - Und du fragst mich
  - Wo immer ich bin
- 28. Zeit für Frieden
- 29. Wenn du ein totes Pferd reitest, steig ab!
- 30. Schmerzen überall
- 31. Sorge gut für Dich
  - Wunsch ans Leben
- 32. Seelenanteile
  - Herzenssachen
  - a. Das kleine Mädchen
  - b. Die Seiltänzerin
  - c. Die innere Kriegerin
- 33. Innere Bilder
  - a. Im Mantel deiner Zeit
  - b. Von dem, was war und dem, was ist
- 34. Unantastbare Würde
- 35. Gott würfelt nicht
  - Auf dem nie endenden wollenden Weg zu sich selbst
- 36. Tanze das Leben
- 37. Epilog