

Inhalt

Vorwort von Balian Buschbaum	11
Es geht los!	13
In mir wohnt eine Elfe oder: Wie es zu diesem Buch kam	13
Noch ein paar Worte zum Thema MUT	19
Mittendrin!	27
Der ewige Kampf gegen den eigenen Körper.....	27
Niemand kommt auf die Welt und hasst den eigenen Körper..	34
Die Sache mit der Scham.....	39
Warum andere uns beschämen	48
Schönheitsideal, Mediennorm & Modediktat.....	52
Der Wahn der Selbstoptimierung	61
Selbstoptimierung versus Selbstfürsorge.....	68
Auf der Zuschauerbank	75
Liebe hat keine Bedingung	79
Exkurs: So geht Veränderung.....	90
Jetzt du!	101
7 Prinzipien für mehr KörperMUT	103
Prinzip 1 – du hast kein Anrecht	104
Sag JA! zu dem was ist!.....	105
Prinzip 2 – Schönheit ist nicht der einzige Maßstab.....	111
Die praktische Umsetzung und ein Gedanken-Experiment.....	114
Prinzip 3 – Es ist nicht die Wahrheit.....	121
Eine Geschichte, ein Experiment und gute Gedanken.....	122
Prinzip 4 – Alles ist Energie.....	131
Die eine Sache, die alles verändern kann.....	133

Prinzip 5 – Jeder Körper hat Liebe verdient	139
Ein Liebesbrief und ein wunderbares Ritual	141
Prinzip 6 – In der Arena des Lebens	150
Dein Mutmuskeltraining für mehr KörperMUT.....	155
Prinzip 7 – Radikale Selbstliebe	161
Noch ein letztes Experiment	165
Jetzt dranbleiben!	169
Drei Zauberfragen für dich!.....	169
Noch ein paar Gedanken zum Schluss	170
Ich danke dir	176