

Chris Bloom

# Und was, wenn es *gut* wird?

Wie du deinen  
Unsicherheiten  
begegnest und das  
Leben lebst, das  
du dir wünschst

**mvgverlag** 

© 2023 des Titels »Und was, wenn es gut wird?« von Chris Bloom (ISBN978-3-7474-0521-5) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

Vorwort von John Strelecky . . . . .	7
Vorwort von Chris Bloom . . . . .	11
<b>1. WIE ALLES BEGANN. . . . .</b>	<b>13</b>
Mein Leben als Bio-Roboter . . . . .	17
Der Sprung ins Leben endete im Hamsterrad . . . . .	21
Die Weggabelung . . . . .	24
Kleine Schritte ins neue Leben. . . . .	26
<b>2. DAS BEZIEHUNGSSENDE ALS BEWUSSTSEINS-BOOSTER . . . . .</b>	<b>30</b>
Wie ich meine Seelenverwandte traf – und wieso es trotzdem scheiterte . . . . .	32
»Ich wünsche dir Glück« – ein Abschied in Liebe . . . . .	35
Die Schönheit im Schmerz. . . . .	36
»Wir sind alle eins« – oder doch nicht?. . . . .	38
Schmerz und Liebe. . . . .	40
<b>3. DATE DICH SELBST: WARUM DICH EINE BEZIEHUNG IM AUSSEN NIEMALS GLÜCKLICH MACHEN WIRD. . . . .</b>	<b>44</b>
Verlustangst: Bitte, geh nicht! . . . . .	44
Bindungsangst: Komm mir nicht zu nah! . . . . .	49
Welcher Bindungstyp bist du? . . . . .	54
Partnerschaft: Erkenne deine Glaubenssätze . . . . .	57
Glaubenssätze auflösen in 3 Schritten . . . . .	59
Dating-App-Falle . . . . .	62
Du bist die Torte. . . . .	64

<b>4. WIESO DU ALLES VERSTEHST UND TROTZDEM NICHTS VERÄNDERST . . . . .</b>	<b>66</b>
Die 8 besten Tools, um mit der Umsetzung zu starten . . . . .	68
Auf der Suche nach dem wahren Selbst . . . . .	71
Von außen nach innen: Erkenne dich selbst . . . . .	76
Nutze Coaching als Shortcut. . . . .	79
So findest du einen guten Coach. . . . .	83
<b>5. WIE DU EIN ERFÜLLTES LEBEN FÜHRST . . . . .</b>	<b>87</b>
Liebe dich und der Rest folgt: 6 Regeln für ein erfülltes Leben	87
Kreiere die Basis in dir . . . . .	91
Wie geht es dir wirklich? . . . . .	94
Das Rad der Emotionen . . . . .	97
Gefühle als Besucher: Du bist nicht deine Emotion . . . . .	100
<b>6. WARUM DU DEM HERZENSWEG FOLGST, WENN DU ENDLICH LOSLÄSST . . . . .</b>	<b>103</b>
Falsche Annahmen über das Loslassen . . . . .	106
Erfolgsgeschichten: Loslassen schafft Klarheit . . . . .	111
Entscheide dich für dich . . . . .	117
<b>7. LET IT GO: WIE DU VON DER ENTSCHEIDUNG ZUR UMSETZUNG KOMMST. . . . .</b>	<b>119</b>
Jeder Tag trägt ein eigenes Leben in sich . . . . .	119
Die HEART-UP Methode: Loslassen in 7 Schritten . . . . .	122
<b>8. RAUS AUS DEM KOPF, REIN INS HERZ: KREIERE DEIN HEARTSET . . . . .</b>	<b>135</b>
Die drei Säulen für ein kraftvolles HEARTset . . . . .	136
Nimm Veränderungen an und gestalte dein Leben. . . . .	144
Erfüllung und Dankbarkeit . . . . .	148

<b>9. DIE MACHT DER VISION. . . . .</b>	<b>151</b>
Kreiere deine Vision – kreiere dein Leben . . . . .	.155
Interview mit deinem zukünftigen Ich . . . . .	.157
<b>10. ALLES WIRD GUT – DER WEG IST DAS ZIEL . . . . .</b>	<b>159</b>
Deine eigenen Spielregeln . . . . .	.162
Vom Klo-Putzer zum Coach und Therapeuten. . . . .	.165
Willkommen in deinem Leben. . . . .	.168
Nachwort . . . . .	.171
Über den Autor . . . . .	.173
Endnoten . . . . .	.175