

Inhalt

Einleitung	9
 Was unsere Seele plagt und verletzt	 11
Ängste	11
Niedergeschlagenheit	15
Kränkung	18
Einsamkeit	21
Ärger	25
Schuldgefühle	29
Trauer und Verlust	34
Eifersucht	37
Vergleiche	40
Unzufriedenheit	43
Vergangenheit	50
 Mit diesen Vitaminen für die Seele können wir uns heilen und stärken	 55
Mut	55
Zuversicht und Hoffnung	60
Gelassenheit	67
Lebensfreude	72
Geduld	77
Neugier	81
Anerkennung	85
Selbstliebe	89
Achtsamkeit	92
Leichtigkeit	97
Optimismus	103
Selbstvertrauen	106

Resilienz	109
Vertrauen	116
Dankbarkeit	121
Akzeptanz	128
Loslassen und Neubeginn	133
Zufriedenheit	136
Geborgenheit	139
Liebe	146

So füllst du deine Seele

Tag für Tag mit Lebensfreude	153
Struktur geben	153
Gewohnheiten etablieren	159
Pausen machen	164
Grenzen erkennen und verteidigen	169
Werte finden	173
Gemeinschaft leben	176

Ausblick	184
-----------------------	------------

Textnachweis, Autorinnen und Autoren	186
---	------------