

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Geleitwort	9
Einführung	10
1 Freundlichkeit sich selbst gegenüber erlernen	11
2 Aufmerksam sein auf eine neue Weise	34
3 Wachsende Freundlichkeit	52
4 Mitgefühl ist deine Superkraft	78
5 Dein innerer Kritiker trifft deinen Superhelden	102
6 Was dir am meisten bedeutet	125
7 Deinen inneren Drachen zähmen	146
8 Dankbarkeit macht dich glücklich	168
Danksagung	192
Literatur	193
Hinweise zu den Audioaufnahmen	194