

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil I

Kränkung und emotionale Verletzung verstehen	19
---	-----------

1	Kränkung – was ist das eigentlich?	
	Ein Versuch, Kränkung zu beschreiben	19
2	Wo stehe ich im Augenblick?	31
3	Warum bin ich verwundbar?	53
4	Meine Empfindlichkeit – kann ich sie auch positiv sehen?	87
5	Meine Empfindlichkeit – welche Nachteile hat sie?	90
6	Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an?	97

Teil II

Strategien der Bewältigung	105
---	------------

7	Welches Ziel will ich mir auswählen?	107
8	Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken?	125
9	Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen?	141
10	Wie kann ich mein Verhalten steuern?	221
11	Wie schütze ich mich vor „giftigen“ Menschen und vor Kritik?	242
12	Loslassen alter Kränkungen	264
13	In der Rolle der oder des Kränkenden	293
14	Mein Aktivitätsplan	298

Schlusswort	303
--------------------------	------------