

Inhalt

- Teil 1: Bedeutung gesunder Beziehungen 1**
 - Verständnis von toxischen Beziehungen 1
 - Der Weg zur Selbstliebe 9
 - Selbstfürsorge im Alltag 14
- Teil 2: 100 Tools: von toxischen zu gesunden Beziehungen – aber wie? 18**
 - Einführung 18
 - Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl 19**
 - Bedeutung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl 19
 - Tools zur Stärkung des Selbstbewusstseins 22
 - Grenzen setzen und durchsetzen..... 35**
 - Wichtige Aspekte gesunder Grenzen 35
 - Tools zum Setzen und Durchsetzen von Grenzen 37
 - Kommunikationsfähigkeiten 47**
 - Grundlagen effektiver Kommunikation..... 47
 - Tools zur Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten..... 55
 - Emotionale Intelligenz..... 67**
 - Bedeutung und Entwicklung emotionaler Intelligenz 67
 - Tools zur Förderung der emotionalen Intelligenz 71
 - Selbstfürsorge und Stressbewältigung..... 83**
 - Wichtigkeit von Selbstfürsorge und Stressbewältigung..... 83
 - Tools zur Selbstfürsorge und Stressbewältigung..... 85
 - Vertrauen und Verletzlichkeit 99**
 - Aufbau von Vertrauen und Umgang mit Verletzlichkeit 99
 - Tools zur Förderung von Vertrauen und Verletzlichkeit 101
 - Vergebung und Loslassen 111**
 - Bedeutung von Vergebung und Loslassen 111
 - Tools zur Unterstützung von Vergebung und Loslassen 112
 - Selbstreflexion und persönliches Wachstum 124**
 - Rolle der Selbstreflexion im persönlichen Wachstum..... 124
 - Tools zur Selbstreflexion und persönlichem Wachstum 125

Eigenverantwortung und Selbstmanagement.....	138
Übernahme von Eigenverantwortung und effektives Selbstmanagement	138
Tools zur Förderung von Eigenverantwortung und Selbstmanagement	140
Soziale Unterstützung und Netzwerke.....	151
Bedeutung sozialer Unterstützung und Netzwerke	151
Tools zum Aufbau und zur Pflege von sozialen Netzwerken	152
Bonus: Die 30-Tage-Selbstliebe-Challenge	163
Quellenverzeichnis.....	168