

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
.....	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