

INHALT

Einleitung	7
Einleitende Bemerkungen zum Problem der Selbstveränderung	11
1 Selbstbestimmt leben	37
2 Selbstbewusster werden	53
3 Soziale Beziehungen verbessern	65
4 Ängste überwinden	81
5 Sexualverhalten kontrollieren	93
6 Sich mehr für andere einsetzen	121
7 Sich an veränderte Lebensbedingungen anpassen	137
8 Anerkannt und wertgeschätzt werden	151
9 Die eigene Gesundheit erhalten	169
10 Umweltschädigendes Verhalten ändern	185
Zusammenfassung und Ausblick	205
Literatur	213