

Inhalt

Herausforderung gesunde und erfüllende Beziehung	1
Beziehungsfähigkeit – Der Schlüssel zum Glück	3
Ein neuer Anfang: Die Reise zur Beziehungsfähigkeit	3
Ursachen von Störungen der Beziehungsfähigkeit.....	3
Die Bedeutung von Selbstliebe als Fundament für Beziehungsfähigkeit	7
Der Schlüssel zur Liebe: Warum Selbstliebe alles verändert.....	8
Wissenschaftliche Erkenntnisse rund um Beziehungsfähigkeit	12
Der Fahrplan: Überblick über das Buch und die 6 Kategorien	15
Kapitel 1: Selbstfürsorge	18
Selbstfürsorge: Der erste Schritt zur Beziehungsfähigkeit	18
Tool 1–16: Praktische Alltagsübungen zur Selbstfürsorge	24
Yoga- und Entspannungsübungen für zuhause	36
Die Macht der Visualisierung verstehen lernen	54
Kapitel 2: Selbstakzeptanz.....	67
Sich selbst lieben: Weg zur Selbstakzeptanz	67
Tool 17–32: Wege zur Annahme und Wertschätzung deiner selbst.....	69
Kapitel 3: Positives Denken	102
Tool 33-48: Techniken zur Förderung einer positiven Denkweise	103
Kapitel 4: Emotionale Intelligenz	123
Gefühle verstehen: Die Bedeutung emotionaler Intelligenz.....	123
Kapitel 5: Gesunde Grenzen setzen	140
Grenzen setzen: Der Schutzschild für Ihr Wohlbefinden	140
Tool 65–80: Strategien zur Etablierung und Wahrung persönlicher Grenzen	140
Kapitel 6: Aufbau und Pflege von Beziehungen.....	161
Beziehungen gestalten: Der Bauplan für gesunde Verbindungen	161

30-Tage-Challenge: Beziehungsfähigkeit durch

Selbstliebe erlangen.....	179
Woche 1: Selbstreflexion und -akzeptanz.....	179
Woche 2: Selbstfürsorge und Wohlbefinden.....	179
Woche 3: Achtsamkeit und positives Denken	180
Woche 4: Beziehungen und Kommunikation	180
Abschied von der Beziehungsunfähigkeit	181
Quellen	182