

INHALT

Einladung	6
Christian Firus: Selbstmitgefühl entwickeln	11
Irmtraud Tarr: Loslassen	21
Barbara und Udo Röser: Das innere Kind versorgen	43
Cornelia Dehner: Das Ureigene im Leben finden	57
Heinz-Peter Röhr: Ärger und Wut konstruktiv nutzen	81
Elisabeth Raffauf: Den Sinn von Angst verstehen	95
Udo Rauchfleisch: Mit »schwierigen« Menschen klarkommen ..	115
Mechthild Schroeter-Rupieper: Verluste betrauern	131
Brigitte Dorst: Resilienz stärken	145
Verena Kast: Sich für Hoffnung und Zuversicht entscheiden	165
Autorinnen und Autoren	182