

INHALT

Das Buch	6
Gebrauchsempfehlung für dieses Buch	10
Einleitung	14

ERSTER TEIL

Sieben existenzielle Lebensaufgaben	30
Erste Lebensaufgabe: Erinnerung	33
Zweite Lebensaufgabe: Verletzlichkeit und Leiden	37
Dritte Lebensaufgabe: Verständnis	41
Vierte Lebensaufgabe: Wertschätzung	45
Fünfte Lebensaufgabe: Gleichgewicht	50
Sechste Lebensaufgabe: Entwicklung und Wachstum	54
Siebte Lebensaufgabe: Hoffnung	61
Gedicht: Kirschbaum	71

ZWEITER TEIL

Unsere Erlebensdimensionen	74
Folge mir in die erste Erlebensdimension: Der Körper	82
Folge mir zur zweiten Erlebensdimension: Deinen Emotionen	90
Folge mir zur dritten Erlebensdimension:	
Deinem Handeln und deinem Verhalten	94
Folge mir zur vierten Erlebensdimension: Deinem Denken	97
Wie alles zusammenkommt	104
Der Umgang mit den vier Erlebensdimensionen	109
Erste Goldene Gewohnheit: Selbstbeobachtungskompass	114

Unsere Entstehungsgeschichte	116
Der Umgang mit deiner Entstehungsgeschichte	121
Zweite Goldene Gewohnheit: Erinnern können	126
Stress und die leidvollen Stressgewohnheiten	128
Der Umgang mit deinen reflexhaften Stressreaktionen	139
Dritte Goldene Gewohnheit: Leid anerkennen und lindern	142

Stress verwandelt sich in unsere sechs Grundemotionen.....	144
Der Umgang mit den sechs Grundgefühlen	181
Vierte Goldene Gewohnheit: Emotionaler Sixpack.....	184
Was ist bedeutsam?.....	186
Unsere fünf lebensnotwendigen psychischen Grundbedürfnisse	186
Bindung – das fundamentale psychische Grundbedürfnis	189
Fünfte Goldene Gewohnheit: Wertschätzung und Fürsorge.....	194
Das psychische Grundbedürfnis	
nach Freiheit und Selbstwirksamkeit	196
Sechste Goldene Gewohnheit: Selbstwirksamkeit im Alltag ..	202
Spielen und Spaß erleben –	
ein unterschätztes psychisches Bedürfnis	204
Siebte Goldene Gewohnheit: Das innere Kind spielen lassen ..	212
Selbstwert – ein wertvolles psychisches Grundbedürfnis	214
Achte Goldene Gewohnheit: Leistung neu definieren.....	224
Das Bedürfnis nach Grenzen im Innen und Außen	226
Neunte Goldene Gewohnheit: Grenzen setzen.....	238
Liebe – die größte Herausforderung unseres Lebens	
als Haltung und Arbeitsauftrag.....	240
Zehnte Goldene Gewohnheit:	
Pflegen und Hegen bringt Segen	246
ABSCHLUSS UND ABSCHIED	
Literatur	256
Danksagung	266
Playlist	268
Über die Autorin	271