

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