

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
<b>Was hat das mit Selbstliebe zu tun?</b>	
Fast jede(r) will abnehmen! Wollen Sie meine Geschichte hören?	9
Welchen Wahnsinn ich hinter mich gebracht habe, um endlich ein Ferrari unter Frauen zu werden! .....	19
Mein gescheit(ert)er Selbstversuch .....	33
<b>Nähern wir uns jetzt der Selbstliebe?</b>	
Ich bin „clean“! Oder wie ich den Ausstieg geschafft habe! .....	111
<b>Wir schreiben das Neue Jahr: Allgemeine Sachlage</b>	
„Jung und schlank um jeden Preis!“ Unsere neue Volkskrankheit? .....	128
Wie wir alle Opfer einer riesengroßen Gehirnwäsche wurden! .....	136
Schönheitsoperation?	
Der Körper als manuell-manipuliertes Kunstwerk? .....	147
„Bildbearbeitung“? Macht doch nichts! Oder kann man Sehgewohnheiten beeinflussen? .....	152
Die perversesten Auswüchse unseres Selbsthasses .....	155
<b>Ist Selbstliebe „nur“ im Bereich Aussehen wichtig?</b>	
Was fordert die Leistungsgesellschaft außer „jung und schlank“ noch alles von uns? .....	161

<b>„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“</b>	
Oder: Wie „schön“ wären wir in Wirklichkeit, würden wir uns mehr mit dem Herzen betrachten? .....	185
<b>Nun, wie kommen Sie zur Selbstliebe?</b>	
Wozu überhaupt Selbstliebe? .....	194
<b>14 Übungen</b>	
1. ICH-ANERKENNE-MICH-SELBER-ÜBUNG .....	196
2. STILLE-ÜBUNG .....	197
3. ICH-BEREITE-MIR-FREUDE-ÜBUNG .....	198
4. ICH-SCHAUE-MICH-IM-SPIEGEL-SCHÖN-ÜBUNG .....	199
5. LIFT-ÜBUNG.....	200
6. ICH-DATE-MICH-SELBER-ÜBUNG .....	204
7. ICH-KLOPFE-MIR-AUF-DIE-SCHULTER-ÜBUNG.....	205
8. MORGENS-VOR-DEM-AUFSTEHEN-ÜBUNG .....	208
9. MEINE-LEBENSSÄULEN-ÜBUNG .....	210
10. DANKBARKEITS-ÜBUNG .....	211
11. ICH-BIN-LIEBENSWERT-WEIL -LISTE .....	212
12. ICH-UMARME-MICH-SELBER-ÜBUNG .....	215
13. ICH-BIN-ES-WERT-ÜBUNG.....	216
14. ICH-BIN-EIN-GESCHENK-ÜBUNG .....	218
<b>Das „Ich-liebe-mich-selber“-ABC.....</b>	221
Schlussbemerkungen .....	263
Danke .....	265
Zur Autorin .....	267