

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9
<b>Liebevoll annehmen, was ist</b>	15
Wenn Sie das Gefühl haben, »am Boden« zu sein	15
Sich das Klagen erlauben	20
Der nährenden Aspekt von Krankheit und Leid	22
Die Unmessbarkeit von Leid und Leiden	23
Perspektivenwechsel	24
Die Relativität des Zeiterlebens	26
Akzeptanz entwickeln	27
Segensworte finden	28
Eine persönliche Bilanz ziehen	31
Die richtige Zeit wahrnehmen	33
Bedingungen für Veränderungen schaffen	34
<b>Innere Kräfte entwickeln und stärken – Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt</b>	37
Mut	38
Herz und Verstand	40
Wiederholen und Üben	42
Freude und Freuen	43
Freude als Weg	44
Lachen	49
Schönheit	49
Merken und Achtsamkeit	50
Anfängergeist	55
Gegenwärtig sein	56
Sich selbst beobachten	56

Einstellungen verändern	57
Annahme	60
Nachgeben	61
Alles geht vorüber	62
Besonnenheit	62
Entschlossenheit und Willenskraft	63
Denkmuster bewusst machen	64
Verändern	67
Mühelosigkeit	70
Einfachheit	71
Die Bereitschaft, sich helfen zu lassen	72
Die einfachen Dinge des Lebens	74
Faulheit	75
Engagement	76
Hoffnung	77
Demut	78
Selbst- und Menschenbilder	78
Selbstheilung	81
Die innere Heilerin/der innere Heiler	82
Schuld- und Schuldgefühle	86
Grenzen	90
Kampfgeist	93
Nein sagen	94
Ja sagen	95
Mitgefühl und Mitleid	95
Barmherzigkeit	97
Wärme	98
Solidarität	98
Innere Bilder und Vorstellungskraft	99
Vorstellungskraft nutzen	102
Visionen	103
Intuition	112
Inspiration	112

Kreativität	113
Originalität	115
Authentisch sein	115
Was uns daran zu hindern scheint, unser volles Potenzial zu leben	116
Gelassen sein	118
Wohlfühlen	120
Stolpersteine	123
Heilsame und unheilsame Worte	127
Handlungen	129
Gewohnheiten	131
Der Stein-ins-Wasser-Effekt	132
Stille	132
Spiritualität	134
Liebe	134
Dankbarkeit	136
Natur	137
Pausen	138
 <b>Was in schwierigen Situationen wichtig sein kann</b>	 141
Resilienz	142
Salutogenese	143
Flow	144
 <b>Hilfe in schwierigen Situationen</b>	 147
Wie kann man mit Angst besser umgehen?	147
Was hilft gegen Niedergeschlagenheit?	154
Wie kann man geschickter mit Wut umgehen?	155
Wie kann man Humor entwickeln?	158
Wie kann man mit Konflikten besser fertigwerden?	158
Wie kann man loslassen und abschiedlich leben?	160
Wie kann man mit Trauer fertigwerden?	162
Wie kann man Klagen in Wünsche verwandeln?	164

Wie kann man das Selbstwertgefühl verbessern?	165
Was kann helfen, um Grenzen besser ziehen zu können?	167
Wie kann man mit Schmerzen umgehen?	170
Wie kann man dem »inneren Kind« helfen?	171
 <b>Zum Schluss und zum Dank</b>	 173
 <b>Literatur</b>	 176
 <b>Quellenhinweise</b>	 176