

INHALT

Einleitung	9
KAPITEL 1	
Selbstliebe ist der Boden, auf dem wir stehen	12
— Selbstliebe erzeugt Nächstenliebe	15
— Aller Anfang ist die Entscheidung	16
— Selbstliebe ist ein erfüllender, lebenslanger Prozess	18
— Wir wählen die Welt, in der wir leben	19
KAPITEL 2	
Selbstliebe ist weder Egoismus noch Narzissmus	22
— Und immer diese Kränkungen ...	24
— Wenn Kränkbarkeit ausufert – die narzisstische Störung	27
— Narzissmus – ein unverzichtbares Kraftwerk	27
KAPITEL 3	
Was ist Selbstliebe?	32
— Bedingungslose Liebe	33
— Liebe für Leistung	35
KAPITEL 4	
Eine Entscheidung gegen Selbstliebe hat auch Vorteile	38
— Eine Entscheidung von Bestand will sorgfältig abgewogen sein	40
— Die dunklen Seiten lieben	48
KAPITEL 5	
Schluss mit den Schuldgefühlen!	51
— Den Teufelskreis durchbrechen	52
— Zur Ursache von Schuldgefühlen	53
— Schuldgefühlen ein Ende bereiten	55

___ Ein starkes Team: Gefühl und Verstand in wirkungsvoller Zusammenarbeit	56
___ Durch Selbstliebe Schuldgefühle abbauen	59
___ Schuldgefühle in Beziehungen konstruktiv nutzen	61
___ Schuldgefühlen einen Sinn geben	62
___ Zusammenfassung: Wie Sie Schuldgefühle bewältigen	64
KAPITEL 6	
Neidgefühle sind wertvolle Wegweiser	67
KAPITEL 7	
Zur Ruhe kommen und genießen	74
KAPITEL 8	
Nächstenliebe gelingt nur mit Selbstliebe	79
___ Nächstenliebe kann Selbstliebe nicht ersetzen	80
___ Selbstliebe erfordert bisweilen klare Abgrenzung	81
KAPITEL 9	
Je mehr wir verstehen, desto leichter wächst Respekt	83
___ Wir verdienen Respekt	84
___ Selbstrespekt klärt und verbessert unsere Beziehungen	86
KAPITEL 10	
Im Einklang mit sich selbst sein	93
___ Die eigenen empfindlichen Seiten kennen	94
___ Inneres Erleben und Verhalten in Einklang bringen	96
KAPITEL 11	
Selbstbestimmung ist ein Schlüssel zum Glück	100
___ Festgefaßrene Rollenmuster erkennen und überwinden	102
___ Selbstbestimmte wollen sich weiterentwickeln	104
___ Selbstbestimmt in Beziehungen leben	107
___ Selbstbestimmte nutzen Rückschläge für sich	109

KAPITEL 12

Eigenverantwortlichkeit, die Basis der Selbstliebe	117
— Wie wir durch Eigenverantwortlichkeit erzeugten Widerstand überwinden	118
— Wir tragen die Verantwortung für unsere Ziele und Visionen	120

KAPITEL 13

In sieben Schritten zur Resilienz – der Kreislauf der Selbstliebe	128
— <i>Schritt 1:</i> Selbstachtsamkeit und Selbstaufmerksamkeit – sich auf sich selbst konzentrieren	130
— <i>Schritt 2:</i> Selbstwahrnehmung – sein Seelenleben wahrnehmen	132
— <i>Schritt 3:</i> Selbstrespekt – respektvoller Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Visionen	137
— <i>Schritt 4:</i> Selbstannahme – alles in sich bedingungslos annehmen	138
— <i>Schritt 5:</i> Selbstwert entwickeln – sich als wertvollen Menschen begreifen	141
— <i>Schritt 6:</i> Selbstvertrauen – durch das Bewusstsein seiner selbst sich selbst vertrauen	147
— <i>Schritt 7:</i> Selbstsicherheit – sich seiner selbst sicher sein und sicher auftreten	149

KAPITEL 14

Innere Heilung	158
— Prägende Erinnerungen tragen wir als Bilder in uns	159
— Sich von seinen Eltern abnabeln	161
— Die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs reichen bis in die Gegenwart	168
— Wie Fürsorge und Geborgenheit heute erlebbar werden	172
— Das Zusammenspiel aus Verstand und Gefühl macht Veränderungen möglich	176
— Mit Glaubenssätze sein Selbstbild positiv prägen	177
— Sich selbst ein idealer Vater oder eine ideale Mutter sein	184
— Ein neues Leben beginnt	191
— Den Heilungsprozess steuern	196

KAPITEL 15

Aufbruch	200
Anhang	203
Übersicht der Praxistipps und Übungen	203
Literatur	204