

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
 KAPITEL 1	
<b>Selbstliebe ist der Boden, auf dem wir stehen</b>	<b>12</b>
___ 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	
<b>Selbstliebe ist weder Egoismus noch Narzissmus</b>	<b>22</b>
___ Und immer diese Kränkungen ...	24
___ Wenn Kränkbarkeit ausufert – die narzisstische Störung	27
___ Narzissmus – ein unverzichtbares Kraftwerk	27
 KAPITEL 3	
<b>Was ist Selbstliebe?</b>	<b>32</b>
___ Bedingungslose Liebe	33
___ Liebe für Leistung	35
 KAPITEL 4	
<b>Eine Entscheidung gegen Selbstliebe hat auch Vorteile</b>	<b>38</b>
___ Eine Entscheidung von Bestand will sorgfältig abgewogen sein	40
___ Die dunklen Seiten lieben	48
 KAPITEL 5	
<b>Schluss mit den Schuldgefühlen!</b>	<b>51</b>
___ 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

<b>Neidgefühle sind wertvolle Wegweiser</b>	67
---	----

## KAPITEL 7

<b>Zur Ruhe kommen und genießen</b>	74
-------------------------------------	----

## KAPITEL 8

<b>Nächstenliebe gelingt nur mit Selbstliebe</b>	79
___ Nächstenliebe kann Selbstliebe nicht ersetzen	80
___ Selbstliebe erfordert bisweilen klare Abgrenzung	81

## KAPITEL 9

<b>Je mehr wir verstehen, desto leichter wächst Respekt</b>	83
___ Wir verdienen Respekt	84
___ Selbstrespekt klärt und verbessert unsere Beziehungen	86

## KAPITEL 10

<b>Im Einklang mit sich selbst sein</b>	93
___ Die eigenen empfindlichen Seiten kennen	94
___ Inneres Erleben und Verhalten in Einklang bringen	96

## KAPITEL 11

<b>Selbstbestimmung ist ein Schlüssel zum Glück</b>	100
___ Festgefahrene Rollenmuster erkennen und überwinden	102
___ Selbstbestimmte wollen sich weiterentwickeln	104
___ Selbstbestimmt in Beziehungen leben	107
___ Selbstbestimmte nutzen Rückschläge für sich	109

## KAPITEL 12

<b>Eigenverantwortlichkeit, die Basis der Selbstliebe</b>	<b>117</b>
___ Wie wir durch Eigenverantwortlichkeit erzeugten Widerstand überwinden	118
___ Wir tragen die Verantwortung für unsere Ziele und Visionen	120

## KAPITEL 13

<b>In sieben Schritten zur Resilienz – der Kreislauf der Selbstliebe</b>	<b>128</b>
___ <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

<b>Innere Heilung</b>	<b>158</b>
___ 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 Glaubenssätzen 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

<b>Aufbruch</b>	200
<b>Anhang</b>	203
____Übersicht der Praxistipps und Übungen	203
____Literatur	204