

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Teil I: Freundlich mit sich selbst umgehen	11
1 Die Selbstachtung stärken	13
1.1 Die inneren Feinde und die inneren Verbündeten	14
1.2 Die Selbstachtung stärken	15
1.2.1 Strategie zum Umgang mit negativen inneren Stimmen	15
1.2.2 Die inneren Verbündeten aktivieren und zu Hilfe rufen	17
1.3 Die Macht der anderen	18
1.3.1 Macht abgeben	20
1.3.2 Machtworte und Machtformeln	22
1.3.3 Sieben Strategien zur Stärkung von Eigenmacht und Selbstachtung	23
2 Der intuitiven Intelligenz vertrauen	25
2.1 Intuitive Wahrnehmung	26
2.2 Verbindung aufnehmen – Zugang zum inneren Wissen ..	27
3 Selbstfürsorge praktizieren	29
3.1 Voraussetzungen der Selbstfürsorge	31
3.2 Formen der Selbstfürsorge	31
3.3 Praxis der Selbstfürsorge	35
Teil II: Positive Einstellungen und Gefühle fördern ...	37
4 Dankbarkeit	43
4.1 Wie sich Dankbarkeit anfühlt	43
4.2 Heilsame Wirkungen der Dankbarkeit	45
5 Zuversicht und Optimismus	47
5.1 Zuversicht macht stark	47
5.2 Zuversicht lernen	49

6	Freude	53
6.1	Formen der Freude	54
6.2	Freudenhemmer	55
6.3	Freude im Alltag mehrten	56
Teil III: Wohltuende Beziehungen pflegen		59
7	Die Liebe stärken	63
7.1	Grundlagen glücklicher Verbindungen	63
7.1.1	Angemessene Erwartungen	64
7.1.2	Wertschätzung und Dankbarkeit	66
7.1.3	Verzeihen können	68
7.2	Beziehungsstärkend kommunizieren	71
7.2.1	Merkmale einer positiven Kommunikation	71
7.2.2	Spielregeln einer positiven Kommunikation	72
7.3	Stressoren und Liebeskiller	74
7.3.1	Negative Einstellungen und Erwartungen	75
7.3.2	Geringschätzendes Verhalten	77
7.3.3	Destruktive Kommunikationsmuster	79
8	Sozial leben	81
8.1	Freundschaft	82
8.2	Solidarität	84
8.3	Gutes tun	86
Teil IV: Sinnvoll leben		89
9	Sinnerfahrungen im Alltag	93
9.1	Sinn und Arbeit	94
9.2	Sinn und Glück	95
9.3	Sinn und Werte	97
10	Das Ewige	99
10.1	Erfahrungen der Transzendenz	100
10.2	Spirituelle Werte	102
Zum Schluss		105
Literatur		107