

# Inhalt

Einleitung: <i>Suche nach Liebe</i>	9
<b>TEIL 1</b>	17
Einführung: <i>Jenseits des Klischees</i>	19
1 Die Geschichten, die wir uns erzählen	40
2 Die Geschichten, die andere über uns erzählen	52
3 Die eigenen Gefühle willkommen heißen	66
4 Treffen mit dem inneren Kritiker	79
5 Jenseits des Perfektionismus	92
6 Sich verkörpern	103
7 Scham überwinden	109
8 Zum Glück stehen	118
9 Ihrem ethischen Kompass folgen	123
<b>TEIL 2</b>	135
Einführung: <i>Lieben ist ein Verb</i>	137
10 Was uns davon abhält, wahre Liebe zu finden	150
11 Neugier und Erstaunen entwickeln	162
12 Authentische Kommunikation	173
13 Fair spielen: ein Vorschlag für eine Win-win-Situation	189
14 Im Raum dazwischen navigieren	202
15 Loslassen	214
16 Heilen, nicht siegen	228
17 Das Herz ist ein großzügiger Muskel	240
18 Vergebung und Aussöhnung	253
<b>TEIL 3</b>	275
Einführung: <i>Der umfassende Blick des Mitgefühls</i>	277
19 Den Prozess in Gang setzen	293

20	Unsere Annahmen in Frage stellen	305
21	Alle lieben	324
22	Eine Gemeinschaft gründen	335
23	Von der Wut zur Liebe	348
24	Zum Leben ja sagen	365
	Wesentliche Punkte aus den verschiedenen Teilen des Buches	383
	Anmerkungen	387
	Danksagung	395