

Inhalt

Vorwort	4
KAPITEL 1	
Die Bedeutung des Zusammenhalts	6
KAPITEL 2	
Sensible Beziehungen	44
KAPITEL 3	
Stress	51
KAPITEL 4	
Von Natur aus freundlich	80
KAPITEL 5	
Bindungen stärken und sozialen Stress vermeiden	93
Abschließende Gedanken	104
Dank	105
Literatur	106
Buchempfehlungen	110