

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Gebrauchsanweisung für dieses Buch	15
Übungsplan	19
1 Selbsteteiligung entwickeln	21
2 Den Blick nach innen richten	33
3 Meinen Umgang mit Gefühlen näher anschauen	45
4 Gefühle annehmen	53
5 Erkennen, was mir wichtig ist	67
6 Mich annehmen, wie ich bin	79
7 Klarheit gewinnen darüber, wie ich leben will	93
8 Innere Barrieren erforschen	101
9 Schwierige Gedanken entschärfen	109
10 Mich wieder auf das Leben einlassen	123
11 Mein Leben aktiv gestalten	139
12 Stabilität gewinnen, Rückschläge verkraften	147
Literatur	153
Der Autor	155