

# Inhaltsverzeichnis

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