

<b>Teil 1: Ein neuer Anfang</b>	7
1 Wenn das Leben wehtut	8
2 Eins nach dem anderen	18
3 Freundliche Worte	28
4 Das Kämpfen aufgeben	42
5 Wenn es stürmisch wird	50
6 Mentaler Smog	64
7 Wahrnehmen und benennen	80
8 Leben und loslassen	90
9 Verbündete in unserem Inneren	96
10 Ein neugieriger Blick	106
11 Eine freundliche Hand	121
12 Wenn Erinnerungen wehtun	135
<b>Teil 2: Das Leben wiederaufbauen</b>	147
13 Dem Leben Sinn verleihen	148
14 Ein kleiner Schritt	166
15 Die Herausforderungsformel	175
16 Im Ärger gefangen	184
17 Es ist nie zu spät	189
18 Schlechte Gewohnheiten ablegen	194
<b>Teil 3: Neue Lebenskraft gewinnen</b>	207
19 Die Bühnenshow des Lebens	208
20 Die ganze Erfahrung	219
21 Freude und Leid	226

<b>Anhang</b>	<b>233</b>
Anhang A	234
Anhang B	240
Anhang C	243
Weiterführende Hinweise und Materialien	250
Danksagung	252
Verzeichnis der Übungen	253
Adressen	254