

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Quellen innerer Heilung	
Den Fokus auf unsere Qualitäten richten	11
Der buddhistisch orientierte psychotherapeutische Übungsweg	14
Die sieben Qualitäten im Überblick	23
1. Selbstakzeptanz	30
2. Mitgefühl	37
3. Dankbarkeit	49
4. Mitfreude	61
5. Verzeihen	74
6. Mut	84
7. Loslassen	91
Von unerfüllten Wünschen zu erfüllenden Qualitäten	99
Vorbereitungsphase	100
Durchführungsphase	103
Wie stabilisieren wir die in uns liegenden Qualitäten?	109
1. Praktische Übungen für den Alltag und Meditationsvorschläge zur Vertiefung	110
2. Mentales Survivaltraining für Extremsituationen Was tun, wenn alles zusammenbricht?	136
3. Den Diamanten entdecken – mal angenommen, das Ziel wäre bereits erreicht	144
Zu guter Letzt:	
Die Weisheit des Loslassens	153
Literaturauswahl	157
zur Autorin	159