

# INHALT

<b>Dein Weg zu mehr Verbundenheit</b>	6
Du bist nicht allein	7
Der Fluss deines Lebens	10
Die Quellen des Lebensglücks	13
Die Reise beginnt	14
Was ist Glück für dich?	25
<b>Die Quelle am Ursprung: Emotionen regulieren</b>	40
Steuern, was wir fühlen	41
Dein Körper – dein Leben, deine Heimat	58
Die Achterbahn der Gefühle	65
<b>Die zweite Quelle: Bindung ist gesund</b>	87
Am Anfang war das Du	88
Verstehst du mich? – Wie Kommunikation gelingt	105
Die Macht der inneren Haltung	116
Was wir brauchen – Unsere Bedürfnisse	122
Liebe und Verbundenheit	137
Wenn du mich liebst, weißt du, was ich brauche – Beziehungen	152
Vertrauen schafft Verbundenheit	171
Das Karussell der Gedanken	190
Kopfüber in den Körper	198

<b>Die dritte Quelle: Selbstliebe, Basis von Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit</b>	207
Gut Freund mit sich sein	208
Handelst du schon oder träumst du noch?	229
Sinnsucher unterwegs	240
Ein sinnliches Vergnügen	249
Ein erfülltes Leben leben	258
Dank	267
Zum Weiterlesen	270
Die Autorin	271