

INHALT

| | |
|---|----|
| Wir brauchen alle mehr Selbstliebe | 4 |
| Anleitung zur Selbstliebe in 50 Checklisten | 7 |
| | |
| KAPITEL 1: DAS 1x1 DER SELBSTLIEBE | 10 |
| Checkliste 1: Was ist Selbstliebe? | 10 |
| Checkliste 2: Warum dir Selbstliebe vielleicht oft schwerfällt | 12 |
| Checkliste 3: Was sich verändern kann, wenn du dich selbst liebst | 14 |
| Checkliste 4: Selbstliebe to go | 16 |
| | |
| KAPITEL 2: LERNE DICH RICHTIG KENNEN | 20 |
| Checkliste 5: Hattest du gute Startbedingungen im Leben? | 20 |
| Checkliste 6: Warum du nachsichtig mit dir sein darfst | 22 |
| Checkliste 7: Was braucht dein inneres Kind? | 24 |
| Checkliste 8: Erkenne deine Glaubenssätze | 26 |
| Checkliste 9: Überprüfe den Sinn deiner Glaubenssätze | 28 |
| Checkliste 10: Hinterfrage deine Zweifel und Glaubenssätze | 30 |
| Checkliste 11: Wandle deine Glaubenssätze in Affirmationen um | 34 |
| Checkliste 12: Wer bist du wirklich? | 36 |
| Checkliste 13: Wie du Gefühle entstehen lassen kannst | 38 |
| Checkliste 14: Kennst du deine Grenzen? | 40 |
| Checkliste 15: Energiezieher vs. Energiespender | 42 |
| | |
| KAPITEL 3: VERÄNDERE DEINE PERSPEKTIVE | 46 |
| Checkliste 16: Glaube nicht alles, was du denkst | 46 |
| Checkliste 17: Konzentriere dich auf das, was du beeinflussen kannst | 48 |
| Checkliste 18: Reflektieren statt projizieren | 50 |
| Checkliste 19: Dein Körper ist ein Wunder | 52 |
| Checkliste 20: Sag mal, wie sprichst du eigentlich mit dir? | 56 |
| Checkliste 21: »Ich bin nicht so gut wie du, ich bin so gut wie ich!« | 58 |
| Checkliste 22: Was andere über dich denken, geht dich nichts an | 60 |
| Checkliste 23: Entwickle eine gute Beziehung zu deinen Gefühlen | 62 |
| Checkliste 24: Werde deine beste Freundin | 64 |

| | |
|---|------------|
| KAPITEL 4: TU DIR ETWAS GUTES | 68 |
| Checkliste 25: Was ist Self Care? | 68 |
| Checkliste 26: Der tägliche Wohlfühl-Check-in | 70 |
| Checkliste 27: Stress adieu, Glück ahoi! | 72 |
| Checkliste 28: Du darfst es dir leicht machen | 74 |
| Checkliste 29: Vergib, um leichter zu werden | 76 |
| Checkliste 30: Selbstmitgefühl bringt dein Herz zum Strahlen | 78 |
| Checkliste 31: Mach dir selbst mal ein Kompliment | 80 |
| | |
| KAPITEL 5: DU DARFST ALLES SEIN, WAS DU BIST | 84 |
| Checkliste 32: Du bist gut, so wie du bist | 84 |
| Checkliste 33: Du bist viel mehr, als du denkst | 86 |
| Checkliste 34: Erlaubst du dir, Fehler zu machen? | 88 |
| Checkliste 35: Schau, wie wertvoll du bist | 90 |
| Checkliste 36: Warum Verletzlichkeit eine Superpower ist | 92 |
| Checkliste 37: Du bist immer genug und niemals zu viel | 94 |
| Checkliste 38: Was ist schon normal und wer entscheidet das? | 96 |
| Checkliste 39: Auch eine Heldin darf verschaffen | 98 |
| Checkliste 40: Du brauchst nichts zu leisten, um wertvoll zu sein | 100 |
| Checkliste 41: Was deinen Selbstwert definiert | 102 |
| | |
| KAPITEL 6: KREIERE DEIN TRAUMLEBEN | 106 |
| Checkliste 42: Werde zu deiner eigenen Helden | 106 |
| Checkliste 43: Lerne dein zukünftiges Ich kennen | 108 |
| Checkliste 44: Mach deine Träume zur Wirklichkeit | 110 |
| Checkliste 45: Sieben Strategien, die deine innere Kraft stärken | 112 |
| Checkliste 46: Du allein bestimmst über deine Grenzen | 116 |
| Checkliste 47: Entwickle Leidenschaft für dein Leben | 118 |
| Checkliste 48: Mach dich groß, du kannst das! | 120 |
| Checkliste 49: Werde zu deiner eigenen Coachin | 122 |
| Checkliste 50: Halte die Selbstliebe fest | 124 |
| | |
| Über die Autorin | 127 |