

Inhalt

| | |
|---|--------|
| Vorwort | 7 |
| Teil 1: Das Leben lieben | 13 |
| Das Gehirn ist das Organ der Liebe | 15 |
| Für das Leben sein | 22 |
| Sich vom Gehirn nicht alles bestimmen lassen | 30 |
| Schmerz gehört dazu, Leid nicht. | 40 |
| Das Kopfspiel gewinnen | 46 |
| Sie sind der Guru Ihrer Stimmung | 56 |
| Die Natur beseelt | 67 |
| Teil 2: Sich selbst lieben | 79 |
| Mit sich befreundet sein | 81 |
| Die Suche nach der eigenen Identität | 91 |
| Ihr unveräußerlicher Wert | 99 |
| Wie verlässlich sind Sie? | 107 |
| Der Partner als Spiegel | 113 |
| Der Mensch ist ein dynamisches Wesen | 122 |
| Die Unlust überwinden. | 133 |

| | |
|---|------------|
| Teil 3: Den anderen lieben | 141 |
| Die Andersartigkeit respektieren. | 143 |
| Das Seelenband stärken | 151 |
| Nähe und Distanz | 160 |
| Wollen Sie recht haben oder lieben? | 172 |
| Begriffe engen den Raum für Gefühle ein . . . | 180 |
| Eine neue Herzlichkeit | 193 |
| Die Freude des anderen mehrten | 202 |
| | |
| Zum Abschluss. | 211 |
| Anmerkungen. | 213 |
| Literaturverzeichnis | 216 |
| Sachregister | 217 |