

INHALT

TEIL I LIEBE NEU DENKEN

1. Liebe – unser höchstes Gefühl 11

- Liebe ist anders, als Sie denken 13
- Ein neuer Denkansatz 16
- Die weiteren Aussichten 24

2. Was Liebe ist 27

- Liebe ist allgegenwärtig 27
- Liebe braucht Sicherheit 32
- Liebe braucht wahre Verbundenheit 33
- Für die Liebe geschaffen 43
- Liebe zu Freunden 46
- Positivität von Anfang an 49
- Die weiteren Aussichten 53

3. Die Biologie der Liebe 57

- Liebe und das Gehirn 59
- Die Biochemie der Liebe 68
- Die Bedeutung des Vagusnervs 76
- Entfesselte Aufwärtsspiralen 81
- Die weiteren Aussichten 84

4. Die Wellen der Liebe 87

Denken 88

Tun 93

Werden 98

Die weiteren Aussichten 117

TEIL II IHR LEITFADEN ZUR LIEBE

5. Liebende Güte 121

Ihr Liebespotenzial 122

Ihre Vorbereitung 124

Drei liebevolle Verbindungen 127

Liebende-Güte-Meditation 136

Die weiteren Aussichten 148

6. Liebendes Selbst 151

Hindernisse der Selbstliebe überwinden 151

Liebende Güte für Sie selbst 162

Selbstakzeptanz 170

Die weiteren Aussichten 183

7. Andere lieben. In Krankheit und Gesundheit 185

Gefährliche Vergleiche 185

Mitgefühl: Leiden mit Liebe begegnen 188

Ein Fest: Dem Glück des anderen mit Liebe begegnen 205

Die weiteren Aussichten 215

8. Liebe ohne Grenzen 217

Die unendliche Weite Ihres Herzens 218

Über Liebe, Wissenschaft und Spiritualität 242

Die weiteren Aussichten 248

9. Liebevolles Schlusswort 251

Ein Gefühl wird geboren? 253

Genexpression – Marke Eigenbau? 257
Ihr inneres Navigationssystem 258
Die weiteren Aussichten 262

Danksagung 265

Lektüreempfehlungen 273

Index der Übungen 275

Anmerkungen 277