

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
Wieso schreibe ich dieses Buch? .....	5
Mein Weg zur Selbstfürsorge .....	6
Übernimm Verantwortung für dich .....	8
Wie du mit diesem Buch arbeitest .....	12

## Teil 1: Selbstfürsorge – was ist das?

<b>Das Prinzip Selbstfürsorge</b>	<b>16</b>
Selbstfürsorge ist kümmern um sich selbst .....	16
Darum ist Selbstfürsorge heute wichtig .....	23
Darum sorgen wir uns lieber um andere .....	30
Die Folgen fehlender Selbstfürsorge .....	41
Gute Gründe, für dich zu sorgen .....	43
<b>Selbstfürsorge ist guter Egoismus</b>	<b>52</b>
Was ist Egoismus überhaupt? .....	52
Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch .....	55
Die richtige Dosis Selbstfürsorge .....	59
<b>Selbstfürsorge kannst du trainieren</b>	<b>61</b>
Selbstfürsorge ist erlernbar .....	61
Kenne dein Warum und Wozu .....	62
Werde dir über deine Ziele klar .....	65
Schaffe eine Basis für deine Selbstfürsorge .....	69
Wie du Schwierigkeiten überwindest .....	80

## Teil 2: Auf dem Weg zu dir selbst

<b>1 Sorge dich gut um deinen Körper</b>	<b>98</b>
Darum ist körperliche Gesundheit wichtig .....	98
Bewegung .....	102

Regeneration und Pausen .....	109
Gesunde Ernährung .....	114
Gesunder Schlaf .....	118
Bewusste Atmung .....	124
Aufrechte Körperhaltung .....	126

## **2 Sorge dich gut um deine Gefühle 129**

Darum ist der Umgang mit deinen Gefühlen wichtig .....	129
Gedanken und Gefühle richtig bewerten .....	136
Selbstmitgefühl: Begegne dir liebevoll .....	147

## **3 Sorge dich gut um deine Seele 164**

Darum ist es wichtig, dass du auf dich achtest .....	164
Konstruktiv mit Stress umgehen .....	166
Einen Sinn sehen .....	170
Mit Vergleichen aufhören .....	173
Kenne deine Bedürfnisse .....	177
Dankbarkeit empfinden .....	188
Social Media und Nachrichten einschränken .....	192

## **4 Sorge dich um ein gutes Umfeld 198**

Darum sind Beziehungen so wichtig .....	198
Kenne deinen Bindungsstil .....	199
Pflege dein soziales Netz .....	201
Plädoyer für Zeit allein .....	204
Beziehungen und Selbstfürsorge .....	206
Gute Kommunikation ist essenziell .....	214

## **Schlusswort 245**

## **Danksagung 247**

## **Literatur 249**