

INHALT

Vorwort

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?

Das Prinzip Selbstfürsorge

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

Selbstfürsorge ist guter Egoismus

Was ist Egoismus überhaupt?	52
Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch	55
Die richtige Dosis Selbstfürsorge	59

Selbstfürsorge kannst du trainieren

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

1 Sorge dich gut um deinen Körper

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
------------------	------------