

9		Hallo!
10		Einführung
12		52 Wochen der Selbstpflege

## WINTER: **Ausruhen und Stärken**

- 14 | ☐ Stille für das laute Herz
- 18 | ☐ Einsamkeit für das überfüllte Herz
- 22 | ☐ Überwintern für die erschöpfte Seele
- 26 | ☐ Stille für den aufgewühlten Geist
- 30 | ☐ Rückzug vom Leben in der Öffentlichkeit
- 34 | ☐ Harmonie zu Hause
- 38 | ☐ Sicherheit in Beziehungen
- 44 | ☐ Schlaf für den erschöpften Körper
- 48 | ☐ Selbstfürsorge für den gestressten Geist
- 52 | ☐ Radikale Akzeptanz für den störrischen Geist
- 56 | ☐ Deine Bestimmung im Leben
- 62 | ☐ Motivation für den festgefahrenen Geist
- 66 | ☐ Visualisierung für den zukünftigen Geist

## FRÜHLING: **Erwachen und Wachsen**

- 72 | ☐ Kreativität für den pragmatischen Geist
- 76 | ☐ Träume in der geschützten Seele
- 80 | ☐ Änderung in einem statischen Leben
- 84 | ☐ Mut für das verletzte Herz
- 88 | ☐ Das Innere Kind in uns
- 94 | ☐ Unversehrtheit für ein gebrochenes Herz
- 98 | ☐ Mutter Natur in der uns umgebenden Welt
- 102 | ☐ Die innere Göttin unseres menschlichen Wesens
- 106 | ☐ Der Sinn des Lebens für ein kritisches Herz
- 110 | ☐ Eine neue Perspektive für den gefangenen Geist
- 114 | ☐ Authentizität in einer Welt des »Folge mir«
- 118 | ☐ Manifestation in einem wissenden Herzen
- 122 | ☐ Gnade in einem versöhnlichen Herzen

## SOMMER: **Spiele**n und Entdecken

- 128 | ☐ Body Positivity für den kritischen Geist
- 132 | ☐ Freude für das vorsichtige Herz
- 136 | ☐ Mitgefühl für andere
- 140 | ☐ Leidenschaft für ein gelangweiltes Herz
- 144 | ☐ Ruhe für den überreizten Geist
- 148 | ☐ Natur im modernen Leben
- 152 | ☐ Nahrung für unseren Körper
- 156 | ☐ Bewegung für unbewegte Körper
- 160 | ☐ Freundschaft im einsamen Herzen
- 164 | ☐ Rampenlicht für unser inneres Mauerblümchen
- 168 | ☐ Unser Leben durch unsere fünf Sinne
- 172 | ☐ Spielerisches für den ernsten Geist
- 176 | ☐ Einzigartigkeit in einer Welt des Imitierens

## HERBST: **Nachdenken** und Loslassen

- 180 | ☐ Dankbarkeit im mürrischen Herzen
- 184 | ☐ Diversität in einem langweiligen Leben
- 188 | ☐ Das Paradox für den verwirrten Geist
- 192 | ☐ Wiedergutmachung für das reumütige Herz
- 196 | ☐ Traditionen in modernen Zeiten
- 200 | ☐ Familie in einer unverbundenen Welt
- 204 | ☐ Intuition für den ängstlichen Geist
- 208 | ☐ Fürsorge für das überanstrengte Herz
- 212 | ☐ Resilienz in den Kämpfen des Lebens
- 216 | ☐ Wut für unser inneres Kriegerdasein
- 220 | ☐ Heilung für das trauernde Herz
- 224 | ☐ Weisheit für sich verändernde Seelen
- 228 | ☐ Abschlüsse für Neuanfänge

- 234 | Anhang und  
weitere  
Lektüretipps
- 236 | Literatur-  
nachweise
- 237 | Anleitung für  
Gruppen
- 238 | Index
- 240 | Zitat-  
verzeichnis