

Inhaltsverzeichnis

Wie Sie am besten mit diesem Mini-Buch arbeiten	7
Eine Reise von Selbst zu Selbst	9
Merksätze als Erinnerungshilfen nutzen	12
Unser ganzes Leben besteht aus Beziehungen	22
Der beziehungsorientierte und der ergebnisorientierte Mensch	25
Die Welt ist nicht, wie sie ist – sie ist, wie SIE sind.	30
Der Unterschied zwischen dem Ich und dem Selbst	32
Wo immer Sie sind – Sie nehmen <i>sich selbst</i> mit . .	35
Nichtakzeptanz und die Folgen.	39
Das Geheimnis der Akzeptanz	42
Meine Ablehnungen annehmen – mein Begehren annehmen.	46
Empathie, Perspektivwechsel und Einfühlungsvermögen	53
Selbstempathie (Mitgefühl mit sich selbst)	59
Was bedeutet Selbstempathie praktisch?	63
Mit Teilpersönlichkeiten weise umgehen.	68
Liebvoller Umgang mit dem inneren Kind	72
Mit dem Körper reden	75

Das Geheimnis des inneren Lächelns.	78
Den Frosch küssen, der man selbst ist	81
Einsamkeit und Alleinsein.	88
Angekommen leben	94
Quellen- und Literaturverzeichnis.	99