

## 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