

Inhalt

| | |
|------------------|---|
| Einleitung | 9 |
|------------------|---|

Teil I **Bewährungsproben bestehen**

| | |
|---|-----|
| 1 Ich bin schüchtern, aber ich tue etwas dagegen Stéphane Roy | 21 |
| 2 Die Angst vor der Krankheit überwinden Laurent Chneiweiss | 35 |
| 3 Memoiren eines Klaustrophoben Didier Pleux | 49 |
| 4 In den Klauen der Depression Stéphany Orain-Pélissolo | 63 |
| 5 Wenn die Angst uns lähmt Christine Mirabel-Sarron | 85 |
| 6 Ein langer Weg des Lernens und der Selbstakzeptanz Benjamin Schoendorff | 99 |
| 7 Von der Resilienz zur positiven Psychologie Jacques Lecomte | 113 |

Teil II

Ruhig werden und das innere Gleichgewicht finden

- 8 Akzeptieren, was in mir vorgeht
Jean-Louis Monestès 127
- 9 Übereinstimmendes Verhalten im Beruf und im Privatleben
Nicolas Duchesne 139
- 10 Vertrauen zur eigenen Weiblichkeit im Beruf und anderswo
Fatma Bouvet de la Maisonneuve 155
- 11 Die Angst vor Alter und Tod verlieren
Gilbert Lagrue 173
- 12 Wie ich die Entspannung und die Meditation entdeckte
Dominique Servant 199
- 13 Frieden mit der Vergangenheit schließen,
um in der Gegenwart zu leben
Jean-Louis Monestès 213

Teil III

Selbstverwirklichung in Beziehungen

- 14 Selbstoffenbarung: Wie man seine Schwächen richtig zeigt
Bruno Koeltz 229
- 15 Der Krieg des »Nein«: Eltern, Kinder und der
Autoritätskonflikt
Gisèle George 247

| | | |
|-----------|---|-----|
| 16 | Zuhören lernen, bevor man handelt | |
| | Gérard Macqueron | 279 |
| 17 | Der Therapeut und das Selbstbewusstsein | |
| | Frédéric Fanget | 293 |
| 18 | Nein, ich bin keine perfekte Mutter | |
| | Béatrice Millêtre | 305 |
| 19 | Die Beziehung zwischen Haustieren und ihren Haltern – ein Spiegel menschlicher Beziehungen | |
| | Joël Dehasse | 319 |
| 20 | Muss man das Gleiche erlebt haben, um Empathie für andere zu haben? | |
| | Aurore Sabouraud-Séguin | 339 |

Teil IV

Weitergehen

| | | |
|-----------|---|-----|
| 21 | Wohin gehst du? Den eigenen Werten folgen | |
| | Frédéric Fanget | 357 |
| 22 | Es anders machen oder es hinnehmen: zwei Arten, sich zu ändern | |
| | Roger Zumbrunnen | 373 |
| 23 | Wie ich mit Stress im Beruf umgehe | |
| | Dominique Servant | 387 |
| 24 | Der eigenen Intuition vertrauen | |
| | Béatrice Millêtre | 401 |

| | |
|---|-----|
| 25 Positiv auf Ablehnung reagieren | |
| Jacques Van Rillaer | 417 |
| 26 Chronische Schmerzen: Werte als Kraftquelle, um dem Leben einen Sinn zu geben | |
| Benjamin Schoendorff | 431 |

Anhang

| | |
|--|-----|
| Anmerkungen | 449 |
| Weiterführende Informationen und Literaturhinweise | 457 |
| Die Autoren | 471 |