

INHALT

Einführung	7
------------------	---

Teil 1

Freundlich zu sich selbst sein

1 Loyalität sich selbst gegenüber	13
2 Sein lassen, loslassen, hineinlassen	19
3 In stiller Kraft ruhen	26
4 Sich umsorgt fühlen	31
5 Selbstakzeptanz	37
6 Bedürfnisse respektieren	46
7 Mitgefühl mit sich selbst	51
8 Sie sind ein guter Mensch	56
9 Sich selbst vertrauen	59
10 Sich selbst beschenken	62
11 Sich selbst vergeben	65

Teil 2

Herzenswärme gegenüber anderen

12 Den Wolf der Liebe füttern	71
13 Den Menschen als Menschen sehen	74
14 Mitgefühl für andere	81
15 Das Gute in anderen sehen	86
16 Gute Absichten anerkennen	90
17 Freundlich sein	94
18 Niemanden aus dem eigenen Herzen verbannen	99
19 Auf die Liebe vertrauen	105

Teil 3

Friedliches Miteinander

20 Die Dinge weniger persönlich nehmen	113
21 Den Krieg im Kopf hinter sich lassen	120
22 Andere akzeptieren	125
23 Entspannen Sie sich – Sie werden jetzt kritisiert . . .	130
24 Vor der eigenen Tür kehren	133

Teil 4

Für sich selbst eintreten

25 Unnötige Ängste loslassen	141
26 Den eigenen Standpunkt finden	146
27 Sich Wut zunutze machen, statt sich von ihr beherrschen zu lassen	152
28 Die Wahrheit sagen und fair sein	159
29 Sich nicht tyrannisieren lassen	164

Teil 5

Klug sprechen

30 Auf seine Worte achten	173
31 Wahrheitsgetreu sprechen	176
32 Aus dem Herzen sprechen	181
33 Fragen stellen	184
34 Wertschätzung zum Ausdruck bringen	191
35 In milderem Ton	195
36 Kein Spielverderber sein	199

37	Geben, was der andere will	202
38	Den eigenen Anteil sehen	206
39	Einen Fehler zugeben – und weitermachen	210
40	Das »Verfahren« einstellen	213
41	Unrecht nicht mit Unrecht vergelten	216
42	Über das Reden reden	222
43	Sagen, was man will	229
44	Zu einer Übereinkunft gelangen	239
45	Beziehungen anpassen	248
46	Vergeben	258

Teil 6

Die Welt lieben

47	Lieben, was wirklich ist	265
48	Mut fassen	270
49	Wählen	273
50	Die Erde hegen	279

	Danksagung	283
	Über den Autor	285