

## INHALT

Die etwas entspanntere Art, dieses Buch zu lesen . . . . .	9
Sich selbst lieben lernen . . . . .	11
Die wichtigste Beziehung in Ihrem Leben . . . . .	11
Vorbilder . . . . .	12
Warum warten? . . . . .	14
Liebe bringt Glückseligkeit hervor . . . . .	15
Missverständnisse über Liebe und Freundschaft . . . . .	18
Widerstand gegen die Selbstliebe . . . . .	23
Selbstverantwortung . . . . .	24
Wie sehr lieben Sie sich? . . . . .	26
Der Experte, das sind Sie . . . . .	29
Eine freundliche innere Stimme entwickeln . . . . .	30
Zuhören lohnt sich . . . . .	30
So entstehen Gefühle . . . . .	33
Wie denken Sie über sich? . . . . .	41
Ihr Menschenbild . . . . .	44
Was es braucht, um glücklich zu sein . . . . .	46
Schöne Erinnerungen . . . . .	48
Das Hier und Jetzt positiv erleben . . . . .	51
Zukunftsträume . . . . .	54

Wie die Freundschaft mit sich selbst beginnt . . . . .	56
Drei Fehler, die es zu vermeiden gilt . . . . .	61
Der innere Freund in der Not . . . . .	64
Stopp! Im Namen der Liebe! . . . . .	67
Selbstkritik und Selbstkränkung . . . . .	70
Lachen und Lebenslust . . . . .	74
Daneben! Über den Umgang mit Misserfolgen . . . . .	76
Lösungen anstatt Probleme . . . . .	78
Erfolge feiern . . . . .	82
Zeit für eine Konferenz . . . . .	83
Freundlich mit sich umgehen . . . . .	88
Ein neues Verhältnis zum Körper . . . . .	88
Hey, das fühlt sich gut an! . . . . .	91
Kleider machen nicht nur Leute . . . . .	95
Warum man sich so und nicht anders verhält . . . . .	97
Ein wahres Vergnügen . . . . .	100
Auf Stimmigkeit achten . . . . .	102
Falsche Freunde . . . . .	104
Stressmanagement . . . . .	107
Ziele und Spiele . . . . .	112
Eine Arbeit, die Spaß macht . . . . .	113
Das Hohelied des selbstständigen Lebens . . . . .	116
Eine liebevolle Umgebung finden . . . . .	120
My home is my castle . . . . .	120
Feng Shui . . . . .	122
Stadt, Land, Fluss . . . . .	124
Menschen, Tiere, Schrankwände . . . . .	126
Ihre berufliche Umgebung . . . . .	128

Das liebe Geld . . . . .	129
Ein Paradies auf Erden . . . . .	131
<b>Anderen ein Freund sein . . . . .</b>	<b>133</b>
Ein purer Akt der Selbstliebe . . . . .	134
Dasselbe in Grün . . . . .	137
Wie man zu zweit ein Kunststück vollbringt . . . . .	140
Ein Team werden . . . . .	144
Sich zusammen wohlfühlen . . . . .	146
Anders als die anderen . . . . .	149
Das Leben lieben . . . . .	152
Die beste Wahl . . . . .	155
<b>Der innere Freund in Aktion . . . . .</b>	<b>162</b>
Gewusst wie, gewusst was . . . . .	162
Sich motivieren . . . . .	164
Selbstvertrauen . . . . .	166
Zwei Schritte vor, einen zurück . . . . .	170
Übung macht den Meister . . . . .	171
Mit ein bisschen Hilfe des inneren Freundes . . . . .	172
Der Schneeballeffekt . . . . .	173
<b>Zum Schluss ein Wunder . . . . .</b>	<b>176</b>
<b>Literaturverzeichnis . . . . .</b>	<b>177</b>