

Inhalt

Einführung 9

Wie man mit diesem Buch arbeitet 17

ERSTER TEIL

Lerne dich selbst kennen 19

KAPITEL 1 Eine frühe Begegnung mit Selbstliebe 21

KAPITEL 2 Liebe und Glück 29

**KAPITEL 3 Der Ursprung des Unglücklichseins –
dein innerer Krieg** 37

ZWEITER TEIL

Selbstliebe beginnt mit dir 67

**KAPITEL 4 »Erwachen« – Selbstliebe beginnt
mit bewusster Selbstwahrnehmung** 69

KAPITEL 5 Selbstliebe ist eine bewusste Wahl 99

DRITTER TEIL

Die Praxis der Selbstliebe 121

KAPITEL 6 **Der Willkommens-Prozess™ –
der Schlüssel zur Kultivierung der Selbstliebe** ... 123

KAPITEL 7 **Willkommen heißen –
der erste Schritt des Willkommens-Prozesses** ... 137

KAPITEL 8 **Zulassen –
der zweite Schritt des Willkommens-Prozesses** .. 145

KAPITEL 9 **Den Bodyshift wahrnehmen –
der dritte Schritt des Willkommens-Prozesses** ... 165

KAPITEL 10 **Das Herz des Willkommens-Prozesses:
der Willkommens-Kreislauf** 183

KAPITEL 11 **Jetzt bist du dran – die praktische Umsetzung** ... 207

KAPITEL 12 **Selbstliebe – Schlüssel und Weg
zu einem erfüllten Leben** 225

ANHANG

Fragen und Antworten 237

**Schreibvorlage für das normale
Willkommens-Sitzungs-Format** 241

Glossar 244

Anmerkungen 249

Dank 253

Über den Autor 255

Kontaktinformationen 256