

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| 1. Das Selbst | 9 |
| Was unser Selbst beeinflusst | 10 |
| Wie wir uns selbst sabotieren | 17 |
| Wie wir dem Selbst Gutes tun | 22 |
| 2. Radikale Selbstempathie | 31 |
| Wie Selbstempathie die Kommunikation verbessert | 32 |
| Wie Selbstempathie uns strahlen lässt | 35 |
| Wie Selbstempathie dabei hilft, die eigene Wahrheit zu leben | 38 |
| 3. Selbstfreundlichkeit | 43 |
| Wie wir uns mit uns selbst anfreunden | 44 |
| Wie wir uns selbst nähren | 50 |
| Wie wir uns selbst den Rücken stärken | 54 |
| 4. Selbstreflexion | 59 |
| Wie wir unsere Gedanken steuern | 60 |
| Wie wir unsere Gefühle managen | 64 |
| Wie Sprache unsere Welt formt | 70 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Selbstdisziplin | 75 |
| Wie Selbstempathie unser Leben verändert | 76 |
| Wie wir aktiv unseren Zustand gestalten | 81 |
| Wie wir konsequent für uns sorgen | 83 |
| Fünf Quickies für radikale Selbstempathie | 86 |
| Fast Reader | 88 |
| Die Autorin | 93 |
| Weiterführende Literatur | 94 |
| Register | 96 |