

Ulrike Dahm / Erich Keller

Sei Dein bester Freund

Wegweiser zur Selbstliebe

Fischer-Verlag, Münsingen-Bern

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Teil I

Ein ehrlicher Blick auf unsere Selbstliebe. 13

Kapitel 1

- Selbsthaß und Feindbilder.	15
- Entstehung.	18
- Ziele.	21
- Folgen.	21
- Vorteile.	22
- Konsequenzen.	23
- Zusammenfassung.	25

Kapitel 2

Verhaltensweisen, die Dich daran hindern,

Dein bester Freund zu sein: 26

- Hohe Ideale anstreben.	26
- Sich mit anderen vergleichen.	31
- Urteilen.	34
- Recht haben.	35
- Es anderen recht machen.	38
- Schuldgefühle.	40
- Perfekt sein wollen.	42
- Besonders sein müssen.	44
- Sich ständig sorgen.	46
- Herausforderungen ausweichen.	49
- Sich versichern - nichts riskieren.	52
- Hoffen und warten.	54
- Versuchen.	56
- Zusammenfassung.	57

Teil 2

Wie Du zu Deinem besten Freund wirst. 59

Kapitel 3

Mein bester Freund - so soll er sein!. 60

- Ent-täuschungen.63
- Deine letzte Chance.64

Kapitel 4

Spieglein, Spieglein an der Wand... oder wie ich mich selbst sehe.68
- Die Spiegelübung.70
- Die Collage: Das bin ich.70
- Idealbild und Schatten.71

Kapitel 5

Frau Königin, Ihr seid die Schönste im ganzen Land... oder wie mich andere sehen.74
----------------------------------------------------------------------------------------------	-----

Kapitel 6

Nobody is perfect... oder ich mag mich, wie ich bin77
- Die «Ja»-Meditation.78
- Das Selbstgespräch.79
- Der Selbstliebetag.80

Kapitel 7

Wunschlos glücklich?82
- Wünsche werden wahr.84
- DerUrwunsch.85
- Zusammenfassung.87

Kapitel 8

Alles hat seine Zeit.89
-------------------------------	-----

Teil 3

Ein Selbstliebeprogramm: Freundschaft schließen mit Körper, Geist und Seele.93
-------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

Kapitel 9

Liebe Deinen Körper.94
- Ein Selbstverwöhntag.100
- Atmen ist Leben, Nicht-Atmen ist Tod.101
- Dein Körper im Spiegel.101
- Gespräch mit Deinem Körper.103

Kapitel 10

Du hast ein Recht auf Deine Gefühle.106
----------------------------------------------	------

- Verursacher von Gefühlen.107
- Gebrauchsanweisung für Gefühle.109
- Bewertungen der Gefühle.110
- Strategien der Vermeidung von Gefühlen.112
- Folgen der Unterdrückung.113
- Gefühle sind Energie.116
- Angst116
- Wut122
- Trauer.126
- Freude.129
- Die Lachmeditation.133
- Liebe.134
- Akzeptieren.138

Kapitel 11

Den Verstand zum Freund machen.140
- Funktionsbeschreibung des Verstandes.141
- Die Mängel des Verstandes.144
- Nur der stille Verstand kann lieben.147
- Rückkehr zur «Ein-heit»: Meditation.151

Teil 4

Meditation, der Schlüssel zu Harmonie im Innen und Außen.153
--------------------------------------------------------------------------	-------------

Kapitel 12

Das Wesen der Meditation.154
-----------------------------------	------

Kapitel 13

Die Praxis der Meditation.157
- Meditationstechniken.158

Ausklang.163
--------------------------	-------------

Anhang

- Lese- und Musikempfehlungen.165
- Über die Autoren.166