

C h e r i H u b e r

1 5

an dir ist
verkehrt

Ungewöhnliche Wege zur Selbstakzeptanz

Kösel

/TÄ.

INHALT

- Danksagung - 5
- Vorwort zur deutschen Ausgabe - 7
- Anmerkungen der Übersetzerin - ö
- Die Kindheit überleben:
- Wie eine starke frühe (Basis für Selbsthass gelegt wird - 10
- Mein Überlebenssystem bringt mich um! - 16
- Selbsthass ist ein Vorgang - 20
- Ein raffinierter Trick - 24
- Welche Formen Selbsthassannehmen kann - 27
- Wie Selbsthass sich anhören, anfühlen und ausdrücken kann - 31
- Die Stimmen - 33
- Sozialisation und Unterpersönlichkeiten - 39
- Wieso bin ich so bedürftig? - 43
- Die Regel vom »unzureichenden *Guthaben*« - 46
- Konstruktive Kritik: nicht erforderlich - 56
- Lebensweisheiten, die Selbsthass unterstützen - 59
- Widersprüchliche Überzeugungen, die Selbsthass *aufrechterhalten* - 60

Selbsterforschung: noch eine wenig
hilfreiche Idee - 61
Warum uns so viel *am* Unglück gelegen ist - 62
Buchhaltung des Selbsthasses - 64
Selbsthass und *der* Misshandlungskreislauf - 66
Spirituelle Praxis beginnt erst dann,
wenn die *Misshandlungen aufhören* - 73
Meditation: Das Brennen fühlen - 6>0
bedingungslose Liebe - 64
Wenn du dich selbst nicht hasst... - 69
Nichts zu tun - 93
Dankbarkeit - 97
Selbsthass: Sein größtes Talent - 99
Selbsthass und Abhängigkeit - 105
Mitgefühl - egal, was geschieht - 113
Bereitwilligkeit ist der Schlüssel - 116
Die Stimmen: Hör zu, aber glaube kein Wort - 120
Selbsthass: Alle tun es! - 127
Was ist *der* Weg? - 130
Schreckliche Dinge (und ich meine schrecklich) - 135
Das Geschenk - 137
Kein Wunder, dass wir uns unzulänglich fühlen - 143
Das Schlimmste, das passieren könnte - 144
Tu *einfach so, bis du* es schaffst - 150

Bleib beim Atem - 152
Ist es in Ordnung, Angst zu haben? - 154
Es kann sein ... - 160
Aber ich könnte einen Fehler machen! - 163
Eine Definition des Leidens - 171
Selbsthass und die Illusion *der* Kontrolle - 174
Meditation wird sich *darum* kümmern - 161
Nach außen gehen, unglücklich werden,
zurückkommen - 165
Wer hat Angst vor mir? Ich habe Angst vor mir! - 166
Der Weg der geduldigen Bemühung - 195
Fast *niemand möchte erwachsen werden* - 199
Eine alte Zen-Geschichte - 203
Noch eine alte Zen-Geschichte - 204
Du kannst es alles haben - 209
»Irgendetwas mit diesem Universum
stimmt nicht« - 214
Selbsthass funktioniert nicht (oder doch?) - 215
Nichts zu tun, niemand, *deres* tut - 220
Still sitzen, mit etwas sitzen - 223
Was wirklich *passiert* - 224
Wir haben eine Wahl - 226
Ein nützliches Vorhaben - 227
Die Schwingungen des Geistes - 233

Wunder - 234

Auf dem Weg - 240

Das Tor des Mitgefühls - 244

Schlussbemerkung *der Übersetzerin* - 245

Glossar - 247

E-Mail-Kurse und Retreats mit Cheri Huber - 253