

FRANK M. LOBSIGER

Die Kunst der
Selbstliebe

Der Weg zu einer wunderbaren
Freundschaft mit dir selbst

INTEGRAL

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

| | |
|--|-----|
| <i>Die Praxis der Selbstliebe</i> | 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 |