

BODO KARSTEN UNKELBACH

Heute liebe ich mich selbst!

In 7 Schritten zur Resilienz

INHALT

Einleitung	9
KAPITEL 1	
Selbstliebe ist der Boden, auf dem wir stehen	12
___ Selbstliebe erzeugt Nächstenliebe	15
___ Aller Anfang ist die Entscheidung	16
___ Selbstliebe ist ein erfüllender, lebenslanger Prozess	18
___ Wir wählen die Welt, in der wir leben	19
KAPITEL 2	
Selbstliebe ist weder Egoismus noch Narzissmus	22
___ Und immer diese Kränkungen ...	24
___ Wenn Kränkbarkeit ausufert – die narzisstische Störung	27
___ Narzissmus – ein unverzichtbares Kraftwerk	27
KAPITEL 3	
Was ist Selbstliebe?	32
___ Bedingungslose Liebe	33
___ Liebe für Leistung	35
KAPITEL 4	
Eine Entscheidung gegen Selbstliebe hat auch Vorteile	38
___ Eine Entscheidung von Bestand will sorgfältig abgewogen sein	40
___ Die dunklen Seiten lieben	48
KAPITEL 5	
Schluss mit den Schuldgefühlen!	51
___ Den Teufelskreis durchbrechen	52
___ Zur Ursache von Schuldgefühlen	53
___ Schuldgefühlen ein Ende bereiten	55

___ Ein starkes Team: Gefühl und Verstand in wirkungsvoller Zusammenarbeit	56
___ Durch Selbstliebe Schuldgefühle abbauen	59
___ Schuldgefühle in Beziehungen konstruktiv nutzen	61
___ Schuldgefühlen einen Sinn geben	62
___ Zusammenfassung: Wie Sie Schuldgefühle bewältigen	64

KAPITEL 6

Neidgefühle sind wertvolle Wegweiser	67
---	----

KAPITEL 7

Zur Ruhe kommen und genießen	74
-------------------------------------	----

KAPITEL 8

Nächstenliebe gelingt nur mit Selbstliebe	79
___ Nächstenliebe kann Selbstliebe nicht ersetzen	80
___ Selbstliebe erfordert bisweilen klare Abgrenzung	81

KAPITEL 9

Je mehr wir verstehen, desto leichter wächst Respekt	83
___ Wir verdienen Respekt	84
___ Selbstrespekt klärt und verbessert unsere Beziehungen	86

KAPITEL 10

Im Einklang mit sich selbst sein	93
___ Die eigenen empfindlichen Seiten kennen	94
___ Inneres Erleben und Verhalten in Einklang bringen	96

KAPITEL 11

Selbstbestimmung ist ein Schlüssel zum Glück	100
___ Festgefahrene Rollenmuster erkennen und überwinden	102
___ Selbstbestimmte wollen sich weiterentwickeln	104
___ Selbstbestimmt in Beziehungen leben	107
___ Selbstbestimmte nutzen Rückschläge für sich	109

KAPITEL 12

Eigenverantwortlichkeit, die Basis der Selbstliebe	117
___ Wie wir durch Eigenverantwortlichkeit erzeugten Widerstand überwinden	118
___ Wir tragen die Verantwortung für unsere Ziele und Visionen	120

KAPITEL 13

In sieben Schritten zur Resilienz – der Kreislauf der Selbstliebe	128
___ <i>Schritt 1</i> : Selbstachtsamkeit und Selbstaufmerksamkeit – sich auf sich selbst konzentrieren	130
___ <i>Schritt 2</i> : Selbstwahrnehmung – sein Seelenleben wahrnehmen	132
___ <i>Schritt 3</i> : Selbstrespekt – respektvoller Umgang mit Gedanken, Gefühlen und Visionen	137
___ <i>Schritt 4</i> : Selbstannahme – alles in sich bedingungslos annehmen	138
___ <i>Schritt 5</i> : Selbstwert entwickeln – sich als wertvollen Menschen begreifen	141
___ <i>Schritt 6</i> : Selbstvertrauen – durch das Bewusstsein seiner selbst sich selbst vertrauen	147
___ <i>Schritt 7</i> : Selbstsicherheit – sich seiner selbst sicher sein und sicher auftreten	149

KAPITEL 14

Innere Heilung	158
___ Prägende Erinnerungen tragen wir als Bilder in uns	159
___ Sich von seinen Eltern abnabeln	161
___ Die Auswirkungen des Zweiten Weltkriegs reichen bis in die Gegenwart	168
___ Wie Fürsorge und Geborgenheit heute erlebbar werden	172
___ Das Zusammenspiel aus Verstand und Gefühl macht Veränderungen möglich	176
___ Mit Glaubenssätzen sein Selbstbild positiv prägen	177
___ Sich selbst ein idealer Vater oder eine ideale Mutter sein	184
___ Ein neues Leben beginnt	191
___ Den Heilungsprozess steuern	196

KAPITEL 15

Aufbruch	200
Anhang	203
___Übersicht der Praxistipps und Übungen	203
___Literatur	204