

ROBERT BETZ

**DEIN
WEG
ZUR
SELBST-
LIEBE**

Mit **Mut** zur Veränderung
deine Wahrheit leben

6 Einführung

- 14 Wer sich selbst nicht lieben lernt, verzichtet auf ein glückliches Leben
- 19 Führt Selbstliebe nicht zu Egoismus, Selbstsucht und Narzissmus?
- 23 Du bist der erste und wichtigste Mensch in deinem Leben
- 28 Sich selbst zu verurteilen, hat jeder als Kind gelernt
- 33 Je mehr du andere kritisierst, desto weniger liebst du dich selbst
- 39 Je mehr Druck du dir machst, desto schwerer wird dein Leben
- 42 Das Kind in dir – die Schlüsselperson für dein glückliches Leben
- 48 Warum sich Erwachsene oft wie Kinder verhalten
- 53 Was tust du bis heute, um von anderen geliebt zu werden?
- 58 Was du bisher an dir ablehntest, will jetzt von dir geliebt werden
- 63 Durch unsere ›schwachen‹ Seiten zu wahrer Stärke gelangen
- 68 Wie du über dich denkst, so fühlst du dich
- 74 Jeder Mensch spürt, was du über dich denkst, und reagiert darauf
- 77 Dir selbst zu vergeben heißt, neu über dich zu denken





- 80 Lauf nicht weiter vor deinen Ängsten weg
- 87 Kleinheit, Schuld und Scham – das jahrtausendealte Erbe
- 93 »Ach, hätte ich doch nur nicht ...!« – Bereuen und Bedauern
- 97 Dein Selbstwertgefühl hängt nicht von anderen ab
- 101 Wer sich selbst zu lieben beginnt, darf mit Gegenwind rechnen
- 105 Wer auf seine Macht verzichtet, der wählt Ohnmacht
- 110 Liebe deinen Körper – deinen treuesten Diener
- 116 Die Liebe deines Partners kann deine Liebe zu dir nicht ersetzen
- 121 Am Abend erschöpft zu sein, ist völlig unnatürlich
- 125 Wer nicht anhält, um innezuhalten, den hält das Leben jetzt an
- 128 Takt und Rhythmus im Alltag durch Pausen
- 132 Meditationen führen dich zum Wesentlichen – zu dir selbst
- 135 Dein Weg ist dein Weg – dein ureigener Weg
- 142 Nachwort
- 143 Vorträge, geführte CD-Meditationen und Bücher
- 144 Impressum