

Michael Tischinger

SELBSTLIEBE

Weg der inneren Heilung

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

INHALT

VORWORT	7
SELBSTLIEBE VERSTEHEN	11
Das Beste, was du sein kannst, du selbst zu sein.	11
Was genau ist mit Selbstliebe gemeint?	15
Mensch – erkenne dich selbst!	20
Warum es so schwer ist, sich selbst zu lieben	26
Woran erkennen wir fehlende Selbstliebe?	32
Was mit Selbstliebe nicht gemeint ist.	38
Selbstliebe versus Egozentrik	38
Selbstliebe versus Narzissmus	40
Das Verhältnis von Selbst- und Nächstenliebe	44
LEBEN IST GESCHICHTE – GESCHICHTEN SIND LEBEN	49
Inspirierende Geschichten auf dem Weg zur Selbstliebe ..	54
Selbstliebe ist ... sich mit seinem eigenen Leben aussöhnen.	54
<i>Grenzgänger • Paul • Mein Engelchen • Der verlorene Sohn • Protokoll einer Heilung • Richter Gnadenlos • Die Leidformel • Heilraum Natur</i>	

Selbstliebe ist ... ein wirkliches Interesse für sich selbst entwickeln	74
<i>Im Alltagsstress • Der Selbst-Entwickler • Begegnung auf dem Radweg • Freude sabotieren • Ja, aber • Safety Last! • Die Macht der inneren Einstellung</i>	
Selbstliebe ist ... sich selbst ganz und gar annehmen	95
<i>Eine neue Beziehung • Die eigene Identität • Das Namens- Geschenk • Umtopfen • Jakobs Kampf • Akzeptanz und Widerstand • Tee mit Beate • Der Weg des Lichts</i>	
Selbstliebe ist ... sich in schweren Zeiten mit Selbstmitgefühl begegnen.	116
<i>Das Weihnachtsgeschenk • Blind vor Wut • Der Geldauto- mat • Schwitzhütte • Gedanken Müll • Unschuldig • Klapperstorch • Die Farbe Gelb</i>	
Selbstliebe ist ... die eigene Liebesfähigkeit und Liebenswürdigkeit spüren	137
<i>Geschenk des Himmels • Das Schreckgespenst • Stille heilt • Das Aikido-Prinzip • Verletzungen und Fähigkeiten • Selbstachtung • Grüner Käfer in grünem Gras</i>	
Selbstliebe ist ... Fürsorge für sich selbst übernehmen	157
<i>Freizeit • Die Erlebnisdusche • Selbstoptimierung • Papa – wo bist du? • Gehirn-Erschütterung • Nein sagen dürfen • Gescheiter(t)</i>	
Selbstliebe ist ... Liebe empfangen und Liebe weeterschenken	176
<i>Der Segen des Großvaters • Segnen und Fluchen • Der Er- innerungsbaum • Dankbarkeit • Das Leben nehmen • Lie- besLeben • Telefon-WG</i>	

SCHÖPFERISCH DIE EIGENE LEBENSGESCHICHTE GESTALTEN	197
---	-----

DANK	205
----------------	-----

LITERATUR	207
---------------------	-----