

Wilhelm Schmid

Selbstfreundschaft

Wie das Leben leichter wird

Insel Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

1. Sich lieben oder mit sich befreundet sein? 15
2. Sich wahrnehmen und Selbstkenntnis gewinnen 27
3. Die Sorge für sich selbst 39
4. Die Sinnlichkeit des Selbst 51
5. Die Beseeltheit des Selbst 6x
6. Die Nachdenklichkeit des Selbst 71
7. Die sieben Punkte der Selbstdefinition 81
8. Wiederkehrende Fragen:
Bin ich schön? 91
9. Bin ich glücklich? 99
10. Führe ich ein erfülltes Leben? 107

Schluss:

Was soll aus dem Ich werden? 117

Zum Autor 123