

Inhalt

Einleitung . . . 7

Teil I

So schnell kann es mir besser gehen . . . 11

Teil II

Den inneren Kritiker überwinden . . . 31

Teil III

Die Verteidigung des Selbstwertgefühls . . . 55

Teil IV

Rückblick auf die eigene Entwicklung . . . 77

Teil V

Mitgefühl entwickeln . . . 93

Teil VI

Eine zutreffende Beurteilung seiner selbst entwickeln . . . 105

Teil VII

Ein neuer Rahmen für alte Fehler . . . 125

Teil VIII

Der Abbau negativer Urteile . . . 141

