

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung	11

Teil I

Selbstachtung verstehen

1. Warum Selbstachtung?	14
2. Sich bereit machen: Die physische Vorbereitung	18
3. Selbstachtung und wie Sie entsteht	30

Teil II

Faktor I – Die Realität des bedingungslosen Wertes von Menschen

4. Die Grundlagen des menschlichen Wertes	40
5. Selbstschädigende Gedanken erkennen und ersetzen	52
6. Akzeptieren Sie die Wirklichkeit: »Trotzdem!«	68
7. Beachten Sie Ihren essentiellen Wert	72
8. Entwickeln Sie die Gewohnheit, den Kern bestärkende Gedanken zu kreieren	77
9. Ein Überblick über den Aspekt »bedingungsloser menschlicher Wert«	81

Faktor II – Bedingungslose Liebe erleben

10. Die Grundlagen bedingungsloser Liebe	86
11. Das essentielle Selbst finden, lieben und heilen	93
12. Die Sprache der Liebe	99
13. Die gute Meinung anderer	104
14. Anerkennen und Akzeptieren positiver Eigenschaften	107
15. Eine Wertschätzung des Körpers entwickeln	113
16. Die Wertschätzung des Körpers stärken	119
17. Selbstliebe und Wertschätzung zur Geltung bringen	124
18. Augen der Liebe – eine Meditation	128
19. Das Gesicht im Spiegel mit Sympathie betrachten	129
20. Bedingungslose Liebe – ein Überblick	131

Faktor III – Die aktive Seite der Liebe: Wachsen

21. Die Grundlagen des Wachsens	134
22. Akzeptieren Sie, daß Sie nicht perfekt sind	142
23. Nur so zum Spaß (Nachdenken über Möglichkeiten)	145
24. Eine Bestandsaufnahme Ihres Charakters	149
25. Freude erleben	156
26. Vorbereitung auf Rückschläge	165
27. Ein Überblick über das Wachsen	176

Epilog – Zusammenfassung	179
--------------------------------	-----

Anhang I: Modell für die Unterstützung leidender Menschen	185
---	-----

Anhang II: Sich selbst vergeben	188
---------------------------------------	-----

Anhang III: Die Vergangenheit mit Liebe berühren	191
--	-----

Über den Autor	195
----------------------	-----

Literaturempfehlungen	196
-----------------------------	-----

Literaturverzeichnis	198
----------------------------	-----