

# Inhalt

Danksagung.....	7
<b>1. Einleitung: Sechs Schritte zur Freiheit.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Selbstsorge lernen .....</b>	<b>21</b>
<b>3. Vom Bedauern zur Heilung .....</b>	<b>27</b>
<b>4. Frieden mit der Vergangenheit schließen.....</b>	<b>33</b>
<b>5. Den Prozess meistern.....</b>	<b>39</b>
<b>6. Sich selbst vergeben .....</b>	<b>45</b>
<b>7. Perspektive gewinnen .....</b>	<b>53</b>
<b>8. Beziehungen verändern.....</b>	<b>59</b>
<b>9. Zur Unabhängigkeit finden .....</b>	<b>65</b>
<b>10. Die eigene Kraft entfalten .....</b>	<b>73</b>
<b>11. Schlussbemerkung: Das Geschenk, der Schuld entwachsen zu können..</b>	<b>81</b>
Anhang: Blanko-Arbeitsblatt .....	83
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können .....	85
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben .....	86
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen .....	86
Über Gewaltfreie Kommunikation .....	88
Über das CNVC.....	89
Über die Autorin.....	91