

INHALT

EINE GUTE FREUNDIN	6
WIE DIR DIESES BUCH AM MEISTEN DIENT	12
Weggefährt*innen	14

FÜR DEN KOPF 19

1. WAS IST SELBSTLIEBE?	20
Selbstfürsorge	21
Selbstannahme	22
Selbstmitgefühl	25
Selbstwert	28
Selbstliebe ist individuell	30
Selbstliebe leben mit Kindern	31
2. MIR SELBST BEGEGNEN	35
Wölfe füttern	36
Falsch abgebogen	37
Zwischen Modebegriff und Philosophie	39
Mein Weg zur Achtsamkeit	41
Mein Verständnis von Achtsamkeit	46
Meditation	50
Die Natur der Gedanken	54
3. MUTTER UND SEIN	62
Die Frauen und die Männer	63
Das Leben der anderen	66
Die gute Mutter	69
Die gute Tochter/das gute Kind	70
Ich sein	72
4. GEFANGEN IM »MOMSTERRAD«	74
Was ist Stress?	74
Stressoren + Stressreaktion	78
(Über-)leben im Patriarchat	81
Unbezahlte Arbeit	82
Unsichtbare Arbeit	84
Unantastbare Arbeit	87

FÜR DAS HERZ

91

1. IM KÖRPER ANKOMMEN

92

Das Leben ist keine To-do-Liste

94

Unterwegs im Autopilot

95

Da für mich: Bodyscan

99

So kann's gelingen

100

Da für dich: Reise durch deinen Körper

103

2. EINFACH NUR ATMEN

105

Atmen ist Magie

107

To do? To be!

111

Da für mich: Meinen Atem kennenlernen

114

So kann's gelingen

114

Da für dich: Kuscheltier-Atmung

117

3. DEIN*E WEISE*R FREUND*IN

119

Die innere Kritikerin

121

Ein*e weise*r Freund*in

124

Da für mich: Ich bin nicht allein

125

So kann's gelingen

127

Da für dich: Mein*e Zauberfreund*in

129

4. GEFÜHLE ANNEHMEN

131

Das innere Wetter

132

Da für mich: Gefühle wirklich fühlen

135

So kann's gelingen

137

Da für dich: Gefühlsmonster malen

140

5. GRENZEN SETZEN, BRÜCKEN BAUEN

141

Jein-Dilemma

142

»Ab heute wird alles anders«

144

Grenzen setzen, Halt geben

147

Da für mich: Grenzen setzen, Halt finden

150

So kann's gelingen

151

Da für dich: Superheld*innen-Übung

153

6. IN LIEBE LEBEN

155

Wert-volles Leben

157

Da für mich: Was wünsche ich mir?

161

So kann's gelingen

162

Da für dich: Dankbarkeits-Baum

164

MAY YOU LIVE AT EASE

164

ANHANG

166

Quellenverzeichnis

166

Literaturempfehlungen

167

Weitere Links und Infos

168

IMPRESSUM

176