

# Inhalt

Einleitung	7
1 Selbstgespräche - der Schlüssel zu Ihren Gefühlen	13
2 Zwei Regeln für hilfreiche Selbstgespräche	25
3 Üben in der Vorstellung und in der Praxis	37
4 Selbstachtung und Selbstvertrauen stärken	47
5 Ängste verstehen und überwinden	59
6 Schuldgefühle und Selbstvorwürfe überwinden	81
7 Eifersucht und Verlustangst	95
8 Depressionen überwinden	102
9 Liebe und Partnerschaft	115
10 Gelassen bleiben oder sich ärgern?	127
11 Kränkungen und Verletzungen loslassen	142
12 Einsamkeit überwinden	153
13 Blitz Tipps für gute Laune	163
14 Mehr Zufriedenheit im Alltag	178
Ausblick und Schlusswort	181