

Inhalt

Ein Wort zuvor	6
Die perforierte Seele	9
Wie seelische Wunden entstehen	10
<i>Vom Rückzug zur Heilung</i>	<i>11</i>
<i>Kennst du diese Mikroverletzungen?</i>	<i>13</i>
<i>Was ist überhaupt die Seele?</i>	<i>14</i>
Test: Wie stark leidest du unter Mikroverletzungen? ..	16
Unsere essenziellen Bedürfnisse	21
<i>Die Besonderheit der seelischen Bedürfnisse</i>	<i>22</i>
<i>Die vier seelischen Wachstumsbedürfnisse</i>	<i>23</i>
Viel mehr als ein Trostpflaster: Kintsugi für die Seele	27
<i>Die Kunst der Schadensannahme</i>	<i>28</i>
<i>So kannst du deine Seele mit dieser uralten Technik verarzten</i>	<i>28</i>
Die Ursachen für Mikroverletzungen	32
So erkennst du, wenn du im Gefühlsdefizit lebst.	33
<i>Bist du emotional vernachlässigt?</i>	<i>33</i>
Destruktive Menschen und wie du dich schützen kannst.	37
<i>Merkmale für destruktives Verhalten.</i>	<i>37</i>
<i>Die vier Schritte zur Selbstermächtigung</i>	<i>41</i>
Destruktive Liebesbeziehungen	43
<i>Was sind die Kriterien?</i>	<i>43</i>
<i>Wie du eine destruktive Beziehung hinter dir lässt.</i>	<i>47</i>
Destruktives Verhalten erkennen und souverän kontern	49
<i>Passiv-aggressives Verhalten – ein Stimmungskiller.</i>	<i>49</i>
<i>Merkmale von passiv-aggressivem Verhalten</i>	<i>51</i>

Ein destruktives Arbeitsumfeld	56
<i>Anzeichen für Destruktivität am Arbeitsplatz</i>	58
<i>Was du konkret unternehmen kannst</i>	60
Destruktive Emotionen	63
<i>Die Angst vor Ablehnung</i>	63
<i>Hilflosigkeit</i>	67
<i>Scham</i>	72
<i>Einsamkeit</i>	77
<i>Verbitterung</i>	81
Erste Hilfe bei destruktiven Emotionen	83
<i>Eine neue Blickrichtung</i>	83
<i>Ins Handeln kommen</i>	87
Wie du Seelenwunden heilen kannst	91
Lass deine Verletzlichkeit zu deiner Stärke werden	92
<i>Die zwei Seiten der Verletzlichkeit</i>	93
<i>Verletzlichkeit macht unsere Beziehungen glücklicher</i>	95
<i>Auch im Job: Verletzlichkeit ist Stärke</i>	99
So lernst du Resilienz in Krisenzeiten	105
<i>Eigenschaften resilienter Personen</i>	106
<i>Deine Resilienzbooster</i>	109
Radikale Vergebung als Lebenselixier	112
<i>Wie du vergeben lernen kannst und wie dir das nützt</i>	113
<i>Vergib dir selbst</i>	115
<i>Die Tipping-Methode</i>	115
Umgang mit Krisen: Das Roller-Coaster-Modell	119
<i>Die Gefühlsachterbahn</i>	119
<i>Wie du mit der Gefühlsachterbahn richtig umgehst</i>	123

Das Resonanzprinzip	126
<i>Gleiches zieht Gleiches an.</i>	126
<i>Das Resonanzprinzip in der Liebe</i>	128
<i>Deine Leidenschaft und der Erfolg</i>	129
Sich selbst erfüllende Prophezeiung:	
Die Macht der Gedanken	132
<i>Erstaunliche Effekte</i>	133
<i>So kannst du die sich selbst erfüllende Prophezeiung einsetzen</i>	134
<i>Erkenne die Macht deines Denkens mit dem Placeboeffekt</i>	136
Reframing oder Umdeutung	139
<i>Fang jetzt an, neu zu denken</i>	140
<i>Hilfreich oder Realitätsverweigerung?</i>	141
<i>So gewinnst du deine Handlungsfähigkeit zurück</i>	143
Bewusste und achtsame Gesprächsführung	145
<i>Modelle zur Erklärung von Kommunikation</i>	145
Schluss mit verbaler Gewalt!	151
<i>Gewaltfreie Kommunikation</i>	151
So wirst du ein Teamplayer mit dir selbst	157
<i>Die Methode »Das innere Team«</i>	157
<i>Die Metapher vom inneren Team</i>	160
<i>Die drei Schritte bei der Arbeit mit dem inneren Team</i> ..	161
<i>Das bringt dir deine »Teamsitzung«</i>	162
Nutze antizyklisches Verhalten	164
<i>Antizyklisches Denken: Die Chancen erkennen</i>	164
<i>Was kostet es, gegen den Strom zu schwimmen?</i>	168

Gönn dir Hygge und Friluftsliv für mehr Lebensfreude . . .	170
<i>Eine Menge kleiner Freuden</i>	171
<i>Friluftsliv – ganz einfach</i>	172
Das Zurückziehen der Sinne	177
<i>Pratyahara genau erklärt</i>	178
<i>Abhilfe bei Reizüberflutung</i>	181
Ausblick	183
<i>Widmung</i>	185
Anhang	186
<i>Zum Weiterlesen</i>	186
<i>Register</i>	188
<i>Impressum</i>	192