

Inhalt

| | |
|----------------------------------|------------|
| Zum Einsteigen | 9 |
| Intro: Deine Wahl | 11 |
| 1 Sich beistehen | 32 |
| 2 Grenzen setzen | 87 |
| 3 Zulassen | 143 |
| 4 Masterclass | 204 |
| Outro: Für unsere Zukunft | 222 |
| Dank | 229 |
| Glossar | 231 |
| Service | 239 |
| Literatur | 241 |

| | |
|---|--|
| Zum Einsteigen 9 | Dank 229 |
| | Glossar 231 |
| | Service 239 |
| | Literatur 241 |
| Intro Deine Wahl 11 | Outro Für unsere Zukunft 222 |
| Kapitel 1 | |
| Sich beistehen 32 | |
| 1.1 Haltung: Vermittle 51 | |
| 1.2 Körper: Pflege dich 57 | |
| 1.3 Psyche: Begleite dich 65 | |
| 1.4 Menschen: Kümmere dich 74 | |
| 1.5 Dinge: Wäge ab 81 | |
| In einem Satz: Lerne, (für dich) zu sorgen. | |

Zulassen 143

- 3.1 Haltung: Folge deinem Hunger (nicht dem Appetit) 159
- 3.2 Körper: Sei in dir daheim 168
- 3.3 Psyche: Nimm an, was (hoch-)kommt 179
- 3.4 Menschen: Verbinde und verbünde dich 187
- 3.5 Dinge: Lebe nachhaltig 197

In einem Satz:
Lerne, (mit dir) zu wachsen.

Kapitel

3

Kapitel

4

Masterclass 204

- 4.1 Resonanz 209
- 4.2 Vertrauen 215

Kapitel

2

Grenzen setzen 87

- 2.1 Haltung: Komm runter 102
- 2.2 Körper: Spür deine Grenzen 108
- 2.3 Psyche: Bejahe deine Begrenzungen 117
- 2.4 Menschen: Konfrontiere 125
- 2.5 Dinge: Konsumiere mit Maß 136

In einem Satz:
Lerne, (dich) zu konfrontieren.