

Inhalt

Einleitung	7
1. Zurückweisung: Die seelischen Kratzer und Schrammen des täglichen Lebens	13
2. Einsamkeit: Schwache Beziehungsmuskeln	43
3. Verlust und Trauma: Mit gebrochenen Knochen gehen	75
4. Schuldgefühle: Das Gift in unserem System	99
5. Grübeln: Am emotionalen Schorf kratzen	131
6. Scheitern: Wie aus emotionaler Bronchitis eine seelische Lungenentzündung wird	155
7. Geringes Selbstwertgefühl: Ein schwaches emotionales Immunsystem	191
Schluss: Stellen Sie Ihre persönliche Hausapotheke für die Seele zusammen	227
Danksagung	230
Anmerkungen	232
Verzeichnis der Übungen	238
Index	239