

Inhalt

Danksagung.....	7
1. Einleitung: Sechs Schritte zur Freiheit.....	9
2. Selbstsorge lernen	21
3. Vom Bedauern zur Heilung	27
4. Frieden mit der Vergangenheit schließen.....	33
5. Den Prozess meistern.....	39
6. Sich selbst vergeben	45
7. Perspektive gewinnen	53
8. Beziehungen verändern.....	59
9. Zur Unabhängigkeit finden	65
10. Die eigene Kraft entfalten	73
11. Schlussbemerkung: Das Geschenk, der Schuld entwachsen zu können..	81
Anhang: Blanko-Arbeitsblatt	83
Wie Sie den GFK-Prozess anwenden können	85
Einige grundlegende Gefühle, die wir alle haben	86
Grundlegende Bedürfnisse, die wir alle teilen	86
Über Gewaltfreie Kommunikation	88
Über das CNVC.....	89
Über die Autorin.....	91