

# Inhalt

Die Welt, in der wir leben

7

Den eigenen Standpunkt finden

17

Verstehen lernen

29

Sich ausdrücken lernen

51

Entspannen lernen

73

Genießen lernen

91

Leben lernen

113

Sich wehren lernen

135

Sich engagieren lernen  
157

Praktische Hilfen  
169

Anmerkungen  
179

Literatur  
181