

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	12
Kapitel 1: Achtsamkeit üben	16
Kapitel 2: Unser psychischer Innenraum	19
Kapitel 3: Wie Ich-Fremdes von mir erkannt wird	23
Kapitel 4: Behutsames Wahrnehmen	29
Kapitel 5: Ehren und achten	34
Kapitel 6: Wenn wir für andere mittragen	39
Kapitel 7: Die Tragweite des Unerträglichen	51
Kapitel 8: Wenn die Arbeit zur Last wird	53
Kapitel 9: Der zwischenmenschliche Austausch	56
Kapitel 10: Ich spüre deine Grenze	61
Kapitel 11: Gutes an sich nehmen	66
Kapitel 12: Schutz und Sicherheit	72
Kapitel 13: Wir dürfen uns schützen	76

Kapitel 14: Zurückgeben im Jetzt	79
Kapitel 15: Das Rückgaberitual	83
Kapitel 16: Meine Gefühle gehören mir	90
Kapitel 17: Bitte gib es mir zurück	97
Kapitel 18: Schenken und Danken	101
Kapitel 19: Glück, Kraft und Segen spenden	107
Kapitel 20: Ist eine Grenzüberschreitung ein Trauma?	110
Kapitel 21: Helfen ohne mitzutragen	115
Kapitel 22: Das Land zwischen dir und mir	123
Kapitel 23: Wie Achtsamkeit zur Liebe führt	126
Kapitel 24: Zwischen Himmel und Erde	132
Kapitel 25: Den eigenen Weg gehen	138
Literaturverzeichnis	149