



Inhalt

Die Suche	13
Eine Minute für mich	15

Erster Teil: Selbstfürsorge

Selbstfürsorge	37
Warum es funktioniert	48
Zusammenfassung: Selbstfürsorge	57

Zweiter Teil: Fürsorge für Dich

Über mich hinaus	61
Fürsorge für Dich	64
Warum die Fürsorge für das Du funktioniert	70
Zusammenfassung: Die Fürsorge für das Du	76

Dritter Teil: Fürsorge für Uns

Die Beziehung, die jeder von uns braucht	81
Fürsorge für Uns	83
Warum die Fürsorge für das Wir funktioniert	92

Vierter Teil: Was die Welt gewinnt

Der Weltmaßstab: Frieden beginnt bei mir	105
Das Geschenk	109

Danksagung	117
Über den Autor	119