Inhalt

Einleitung

- 3 **Selbst-Handeln bei Anfällen**

Inhalt

- 7 **Inneres Wachsen**
- 8 **Ein Modell inneren Wachstums**
- 10 **Inneres Wachsen für eine gesundheitsfördernde Haltung uns selbst gegenüber**

- 14 **Entdeckte Kraftquellen vor dem Versiegen schützen**

- 36 **Kraftquellen und stärkende Rituale**

- 49 **Rituale sind kleinere oder größere Geschenke an uns selbst**

Anhang

- 55 **Merksätze**

- 56 **Ausblick**

- 58 **Vorstellung der Autor*innen**

- 60 **Wichtige Adressen**

- 60 **Literaturverzeichnis**

- 61 **Fremdwörterverzeichnis**

- 63 **Platz für weitere Notizen**