

INHALT

<i>I. Selbstliebe</i>	9
1. Keiner liebt sich selbst	9
2. Liebe dich selbst!	15
3. Selbstliebe und Selbstlosigkeit	20
4. Der einzig Selbstlose nahm sich selbst voll an	27
5. Selbstliebe lernen	30
6. Der Einbruch in den Teufelskreis	36
7. Liebe ist mehr als Annahme	40
8. Folgen mangelnder Selbstliebe	43
<i>II. Depression</i>	55
1. Depression in der Bibel	58
2. Hilfen gegen die Depression	64
3. Mut zur Schwere	71