

WOCHE 1 - BEGINNEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Wo stehst du gerade?
- 2 Was ist Selbstmitgefühl?
- 3 „Selbstmitgefühl“
- 4 Was ist Selbstmitgefühl nicht?
- 5 Die 6 Tugenden
- 6 Wochenrückblick
- 7 Tag zum Aufholen
- 8 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 2 - ERKENNEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Der innere Kritiker
- 2 Beste Freundinnen und Freunde
- 3 Vergebung
- 4 Übung: Silberstreifen am Horizont
- 5 Die 5 Schritte des Selbstmitgefühls
- 6 Wochenrückblick
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 3 - VERSTEHEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Dich selbst verstehen
- 2 „Selbstmitgefühlspause“
- 3 Die mitfühlende Stimme
- 4 „Ich sollte ...“
- 5 Rückschläge
- 6 Wochenrückblick
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 4 - FÜHLEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Umgang mit Emotionen
- 2 Liebevoll mit dem eigenen Körper sein
- 3 „Der liebevolle Bodyscan“
- 4 Sich selbstmitfühlend berühren
- 5 Schmerz ist nicht Leid
- 6 Wochenrückblick
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 5 - VERBINDEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Verbundenheit
- 2 „Verbindung“
- 3 Selbstverurteilung im Kreise anderer
- 4 Verbindung & Grenzen
- 5 Verbundenheit auch mit schwierigen Menschen
- 6 Wochenrückblick
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 6 - SEIN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Achtsamkeit leben
- 2 „Achtsamkeitsmeditation“
- 3 „Liebevoll atmen“
- 4 „Fußsohlen spüren“
- 5 Teeritual
- 6 Wochenrückblick
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 7 - LEBEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Motivationskraft von Selbstkritik
- 2 Die zwei Seiten von Yin & Yang
- 3 „Die zwei Seiten von Yin & Yang“
- 4 Selbstfürsorge
- 5 Grundwerte entdecken und leben + „Weise Version von mir“
- 6 Wochenrückblick
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter

WOCHE 8 - LIEBEN

- 1 Ausrichtung für die Woche + Selbstwertschätzung
- 2 Dankbarkeit: Wertschätzung, was im Leben gut ist
- 3 Das große Ganze
- 4 „Das unendliche Herz“
- 5 Was ist deines?
- 6 Selbsttest
- 7 Q&A mit Jacqueline und Peter