

# Inhaltsverzeichnis

Einleitende Worte	9
Fünf Mythen des Helfens	15
Fünf Bausteine, die dabei unterstützen beim Helfen neue Wege zu gehen	27
Helfen in Balance – Ein Handeln aus der Mitte	83
Vorstellung des Kartensets	111
Selbstcoaching mit Hilfe des Kartensets Anwendungsvorschläge	121
Weitere Tipps	127
Dank	131
Literatur- und Bildquellen	133
Autorin	135