

# Inhalt

Einleitung .....	11
Warum-Fragen	17
Probleme sind nicht alle gleich	19
 1 Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele? .....	 25
Das Selbst – ein geschlossenes Ganzes oder ein Bündel von Anteilen?	26
Unsere verschiedenen Teile	30
 2 Wie und warum entstehen Selbst-Anteile? .....	 37
Die normale Differenzierung unserer Persönlichkeit	37
Einige Informationen über unser Gehirn	40
Gedanken zur normalen Selbst-Entwicklung	42
Unsere neurotischen Seiten	45
Die Entstehung des Selbst-Bildes	47
Dissoziation I	51

Wie entsteht »Erleben«?	53
Die Bildung von Selbst-Anteilen während des Traumaerlebens	57
<b>3 Die Regulation unangenehmer Gefühle .....</b>	<b>59</b>
Die Entwicklung von Selbstregulation und Selbstfürsorge	62
Selbstverantwortung übernehmen	65
Achtsamkeit, Selbstachtung und positive Gefühle im Alltag	67
Auf der Suche nach mehr Selbstwert	71
Was tun bei erhöhter Stressbelastung?	73
<b>4 Innere Kinder .....</b>	<b>77</b>
Wie entstehen »Innere Kinder«?	79
Schöne innere Kind-Erinnerungen	81
Der innere sichere Ort	85
Die inneren Helfer	87
Wenn es an schönen inneren Kind-Erinnerungen mangelt	90
<b>5 Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche .....</b>	<b>99</b>
Dissoziation II	100
Die drei Grundprinzipien der Teile-Arbeit	102
Was braucht mein innerer Kind-Zustand?	108
Innere Kinder und ihre Grenzen	110

6	Die idealen Eltern .....	115
	Die verinnerlichte Mutter	116
	Selbstliebe	120
7	Der Tanz von Gegenwart und Vergangenheit .....	127
	Mieses Karma heute oder: Man sollte sich seine Eltern besser aussuchen	131
	Wie die Gegenwart die Vergangenheit beeinflusst	134
	Traumatische Netzwerke: wie Raubtiere, immer sprungbereit auf der Lauer liegend	139
8	Hilfe, ein Teil von mir ist süchtig .....	143
	Wenn etwas aufhört, muss etwas anderes beginnen	144
	Wie könnte Veränderung passieren?	146
	Eine kleine Selbstübung	149
	Ausklang .....	153
	Anhang .....	154
	Dank	154
	Anmerkungen	155
	Literatur	157