

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
3 Die Regulation unangenehmer Gefühle	59
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
4 Innere Kinder	77
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
5 Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche	99
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