

Inhalt

Willkommen zur Reise in die Innenwelt	7
Die Evolution will, dass wir leben	10
Lerne deinen Bauplan kennen	13
Was braucht deine Psyche?	15
Wo fühlst du dich zugehörig?	16
Wie unabhängig bist du?	21
Welche Rolle spielt dein Selbstwert?	24
Was packst du an – und was nicht?	26
Was ist dein Thema?	32
Welche Bedürfnisse spielen bei deinem Thema eine Rolle?	36
Bindung	37
Wie einfühlsam und gut konnten sich deine Eltern auf dich einstimmen?	42
Wie verfügbar waren deine Eltern?	44
Bist du sicher oder unsicher gebunden?	46
Kontrolle und Autonomie	52
Welche Rolle spielen Kontrolle und Verantwortung für dich?	57
Glaubst du an dich?	58
Wenn Kontrolle das Problem ist	64
Wie hast du Kontrolle erlebt?	77
Bist du in der Balance zwischen Autonomie und Bindung?	82
Exkurs: Habe ich Verlustangst oder Bindungsangst?	90

Selbstwert	95
<i>Wie entsteht eigentlich das Selbstwertgefühl?</i>	96
<i>Deine Lernerfahrungen bezogen auf deinen Selbstwert</i>	97
<i>Eltern als Vorbilder</i>	101
Was glaubst du?	110
<i>Warum du an negativen Glaubenssätze festhältst</i>	114
<i>Was kannst du von anderen Menschen erwarten?</i>	120
Was fühlst du?	127
<i>Lustgewinn und Vermeidung von Unlust</i>	128
<i>Vom Vermeidungs- zum Annäherungstyp</i>	137
<i>Wann sollten wir unseren Gefühlen lieber nicht trauen?</i>	142
<i>Maladaptive Gefühle</i>	142
<i>Wann wir dicht machen oder auf den Putz hauen</i>	147
<i>Selbstschutz im Dienste von Bindung und Autonomie</i>	156
Dein persönlicher Bauplan	159
Heute bist du erwachsen	162
<i>Gib dir, was du brauchst</i>	166
Am Ende der Reise: Aufbruch in ein neues Lebensgefühl ...	169
Anhang	172
Die Selbstheilungen im Überblick	172
Ausgewählte Literatur	174
Register	175