

INHALT

Einleitung: Mit den Ängsten Freundschaft schließen	1
1. Das Modell – eine ›Landkarte‹ für den Weg von der Angst zur Meditation	10
Teil 1 Angst und das Bewußtsein des Inneren Kindes	
2. Das panische Kind	26
3. Reaktion und Forderungen – wie das Kind mit Angst umgeht	36
4. Erwartungen – das Öl im Feuer unserer Forderungen	46
5. Strategien – unser reaktiv-forderndes Kind in Aktion	51
Teil 2 ›Liebe‹ als Mittel, unseren Ängsten zu entfliehen	
6. Die Illusionen über Liebe erkennen	64
7. Das Drama zwischen der abhängigen und der anti- abhängigen Persönlichkeit	72
Teil 3 Die Wurzeln der Angst	
8. Scham	88
9. Schock	106
10. Verlassensein und Leere – das Tor zum Alleinsein	122
Teil 4 Wie wir uns vor der Angst schützen und ihr entfliehen	
11. Wie das Innere Kind kompensieren lernte	144
12. Süchte – gewohnheitsmäßiges Schutzverhalten	157

Teil 5 Mit der Angst arbeiten

13. Die Gefühle zurückgewinnen	174
14. Der meditative Zustand des Bewußtseins	187
15. Risiko – der Funke, der die Lebenskraft entzündet	203

Teil 6 Beziehungen jenseits von Angst

16. Im Labyrinth der Projektionen	214
17. Achtung und Grenzen · Teil I – Sich selbst respektieren	240
18. Achtung und Grenzen · Teil II – Andere respektieren	257
19. Der subtile Tanz zwischen Verschmelzung und Entfernung	264
20. Loslassen – in Liebe und Alleinsein	281

Ausgewählte Literatur	292
-----------------------	-----

Workshops und Seminare	294
------------------------	-----