

Vorwort	9
Einleitung – oder wer ist dieses Innere Kind überhaupt?	11
1. Wie erkenne ich mein verletztes Inneres Kind?	17
Was verbirgt sich hinter dem verletzten Inneren Kind?	30
Das Innere Kind in Liebesbeziehungen	53
2. Mein Kindheitstrauma	71
Welche Traumata gibt es überhaupt?	74
Wir Kriegsenkelkinder	79
Wie man Traumata heilen kann	89
3. Der Schatten in dir	94
Der Schatten deiner Persönlichkeit	94
Welche Verdrängungsmechanismen gibt es?	100
Der Schatten in Beziehungen	105

4. Unterwegs auf der Heilungsreise	113
Die schönen Erinnerungen	113
Die positive Seite unserer Kindheit	117
Methoden, um deinem Sonnenkind zu begegnen	119
Das Innere Kind heilen	124
5. Wie du Halt findest bei Gott	146
Die Liebe zu dir selbst	146
Wenn Göttlichkeit dich heilt	156
Vergebung gegen Verbitterung	162
6. Schluss	167
Anhang	169
Übungen und Meditationen	169
Glossar	179
Anmerkungen	187