

Dank 9

Einleitung: Wie wir unser Glück blockieren 11

Teil 1 Die Macht geheimer Programme

Wie unser Selbstwertgefühl entsteht 15

Geheime Programme bestimmen das Selbstwertgefühl – Vaterbotschaften, Mutterbotschaften – Familienmythos – Die Beziehung zum eigenen Körper

Geheime Programme 29

Ich bin unerwünscht – Ich genüge nicht – Ich will der/die Beste sein, aber ich genüge nicht – Ich bin zu kurz gekommen / Ich bin nicht satt geworden – Ich soll anders sein, als ich bin – Ich bin hilflos – Ich bin ausgeliefert – Ich bin schuldig – Ich bin ein Verlierer – Ich bin das »schwarze Schaf« – Ich mache immer alles falsch – Ich will Kind bleiben – Ich bin immer krank – Ich bin wertlos – Ich schaffe es nicht – Ich muss gehorchen – Extrem negative Programmierungen – Geheime Aufträge – Die Wurzel der geheimen Programme – Die geheimen Programme in der Leistungsgesellschaft

Teil 2 Gegenprogramme – die falsche Rettung

Typische Gegenprogramme 55

Leistung, Arbeit, Erfolg, Anerkennung – Perfektionismus – Arbeits-
sucht – Macht – Maskierungen und Rollenspiele – Sich unsichtbar
machen – Überanpassung – Grübeln – Helfen – Beziehung – Sex –
Alkohol, Drogen, Selbstzerstörung – Trotz – Flucht in Krankheit und
Depression – Tagträume/Großartigkeitsphantasien – Glücksspiel –
Essen – Sport – Konsum – Frustration rauslassen – Aggression/
Gewalt – Betrug – Warum Gegenprogramme so hartnäckig sind

Ein neues Programm erarbeiten 81

Den Entschluss fassen – Schuld oder Verantwortung? – Was wichtig ist – Das Bewusstsein erweitern – Selbstannahme – Das Hier-und-Jetzt-Prinzip

Neue Programme 89

Ich bin willkommen – Ich genüge immer / Ich genüge mir immer – In mir finde ich alles, was ich brauche – Ich bin ein Gewinner – Heute kränkt mich niemand! – Ich bin eine liebenswerte Frau / Ich bin ein liebenswerter Mann – Ich brauche nichts zu tun, um geliebt zu werden – Ich bin unschuldig – Ich bin wertvoll – Ich habe ein Recht auf meine Meinung – Ich habe ein Recht auf meine Gefühle

Leben mit den neuen Programmen 119

Was für emotionales Lernen wichtig ist – Typische Probleme bei der Installierung der neuen Programme in den Alltag – Wie findet man seine geheimen Programme? – Auswirkungen negativer Programmierungen auf den Körper – Die Sinnfrage – Spiritualität

Schluss 153

Fallbeispiele 155

Verwöhnung – Fremdbestimmte Lebensplanung – Helfersyndrom – Essstörung – Sexuelle Traumatisierung

Anmerkungen 167

Literatur 167