

Inhalt

Einleitung	9
Teil I	
Kräckung und emotionale Verletzung verstehen	19
1 Kräckung – was ist das eigentlich?	
Ein Versuch, Kräckung zu beschreiben	19
2 Wo stehe ich im Augenblick?	31
3 Warum bin ich verwundbar?	53
4 Meine Empfindlichkeit – kann ich sie auch positiv sehen?	87
5 Meine Empfindlichkeit – welche Nachteile hat sie?	90
6 Das Verhalten anderer: Warum tun sie mir so etwas an?	97
Teil II	
Strategien der Bewältigung	105
7 Welches Ziel will ich mir auswählen?	107
8 Wie kann ich positiv auf meinen Körper einwirken?	125
9 Wie kann ich wieder ins seelische Gleichgewicht kommen?	141
10 Wie kann ich mein Verhalten steuern?	221
11 Wie schütze ich mich vor „giftigen“ Menschen und vor Kritik?	242
12 Loslassen alter Kräckungen	264
13 In der Rolle der oder des Kräckenden	293
14 Mein Aktivitätsplan	298
Schlusswort	303