

4 Vorwort	41 Auf Nummer sicher
43 Gefühlsstau	45 Die Feinde kooperieren
46 Wie der Feind im Kopf entsteht	46 Introjektion
47 Wacklige Lösungsversuche	50 Erste Resilienz-Fähigkeit:
51 Selbstsabotage erkennen und aussteigen	54 Selbstsabotage erkennen und aussteigen
58 Unser Selbstschutzsystem	
Sabotieren wir uns selbst?	
8 Das Phänomen der Selbstsabotage	
8 Allzu menschlich	
13 Frei werden von inneren Feinden	
16 Resilienz statt Selbstsabotage	
18 Wer bin ich und wenn ja, wie viele?	
18 Viele Seelen in einer Brust	
20 Kleine »Untermieter«	
22 Enttarnen Sie Ihre inneren Feinde	
Fünftypische Feinde	
28 Der innere Kritiker	62 Plötzlich innerlich offen
28 »Du machst aber auch nichts richtig!«	63 Sich selbst neu begegnen
30 Die Funktion des Kritikers	64 Die inneren Feinde verwandeln
32 Der innere Antreiber	68 Mitgefühl für sich selbst
32 Alles auf einmal	68 Fürsorge gehört zum genetischen Programm
33 Die Falle des Perfektionismus	73 Zweite Resilienz-Fähigkeit:
35 Der Katastrophisierer	Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit
35 Mücken – und Elefanten	74 Das Präsent der Aufmerksamkeit
36 Nur ein entgleister Warner	76 Dritte Resilienz-Fähigkeit:
38 Der Harmoniesüchtige	Soziale Verbundenheit und Unterstützung
38 Der »liebe Frieden«	78 Mitgefühl für Kritiker, Antreiber und Co.
39 Immer die »eigene Schuld«	81 Die Heilsame Kunst der Achtsamkeit
41 Der innere Vermeider	83 Der innere Beobachter
	87 Wer übernimmt die Führung?
	87 Der Autopilot
	88 Neue Bewusstheit

- | | |
|--|---|
| <p>89 Vierte Resilienz-Fähigkeit:
Bewusstheit</p> <p>90 Heilsam mit sich selbst
kommunizieren</p> <p>101 Die besten Berater jederzeit zur
Stelle</p> <p>102 Mit allem, was Sie sind</p> | <p>139 Umgang mit dem
Harmoniesüchtigen</p> <p>139 Zuerst: Verständnis dafür
entwickeln</p> <p>143 Lernen Sie, klar Nein zu sagen</p> <p>146 Ja oder nein: Haben Sie die
Wahl?</p> <p>147 Umgang mit dem
vermeider</p> <p>147 Den inneren Ausbremsen
entdecken</p> <p>150 Das Leben genießen, statt es zu
vermeiden</p> <p>158 Sechste Resilienz-Fähigkeit:
Werte und Wichtigkeiten</p> <p>159 Im Leben wie auf
hoher See</p> <p>161 Siebte Resilienz-Fähigkeit:
Selbstwirksamkeit</p> <p>162 Die Phasen der inneren Heilung</p> <p>166 Psychische Alchemie</p> <p>167 Auf einen Blick: Resilienz statt
Selbsabotage</p> |
| <p>106 Umgang mit dem
inneren Kritiker</p> <p>106 Den Kritiker besänftigen</p> <p>107 Die Botschaften verwandeln</p> <p>109 Auswege aus der Grübelfalle</p> <p>111 Wer kriegt es eigentlich ab?</p> <p>114 Innere Helfer entdecken</p> <p>116 Kontrolle verlieren, Leichtigkeit
gewinnen</p> <p>118 Umgang mit dem inneren
Antreiber</p> <p>118 Sein statt unentwegt Tun</p> <p>122 Freundschaft schließen</p> <p>125 Wer viel falsch macht, lernt viel</p> <p>126 Wo lässt sich Stopp sagen?</p> <p>129 Ihr inneres Kind braucht Ihren
Schutz und Ihre Liebe</p> <p>131 Umgang mit dem
Katastrophisierer</p> <p>131 Ohrwurm-Alarm?</p> <p>133 Raus aus der Bewertungsfalle</p> <p>137 Abwarten und geschehen
lassen</p> <p>137 Fünfte Resilienz-Fähigkeit:
Umgang mit Gedanken</p> | <p>Zum Nachschlagen</p> <p>172 Dank</p> <p>173 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen</p> <p>174 Sachregister</p> <p>176 Impressum</p> |

Die Anteile verwandeln