

- 4 Vorwort

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

Fünf typische Feinde

- 28 Der innere Kritiker
28 »Du machst aber auch nichts richtig!«
30 Die Funktion des Kritikers
32 Der innere Antreiber
32 Alles auf einmal
33 Die Falle des Perfektionismus
35 Der Katastrophisierer
35 Mücken – und Elefanten
36 Nur ein entgleister Warner
38 Der Harmoniesüchtige
38 Der »liebe Frieden«
39 Immer die »eigene Schuld«
41 Der innere Vermeider

- 41 Auf Nummer sicher
43 Gefühlsstau
45 Die Feinde kooperieren
46 Wie der Feind im Kopf entsteht
46 Introjektion
50 Wacklige Lösungsversuche
54 Erste Resilienz-Fähigkeit: Selbstsabotage erkennen und aussteigen
58 Unser Selbstschutzsystem

Der Erwachsene in uns

- 62 Plötzlich innerlich offen
63 Sich selbst neu begegnen
64 Die inneren Feinde verwandeln
68 Mitgefühl für sich selbst
68 Fürsorge gehört zum genetischen Programm
73 Zweite Resilienz-Fähigkeit: Selbstmitgefühl und Selbstfreundlichkeit
74 Das Präsent der Aufmerksamkeit
76 Dritte Resilienz-Fähigkeit: Soziale Verbundenheit und Unterstützung
78 Mitgefühl für Kritiker, Antreiber und Co.
81 Die Heilsame Kunst der Achtsamkeit
83 Der innere Beobachter
87 Wer übernimmt die Führung?
87 Der Autopilot
88 Neue Bewusstheit

- 89 Vierte Resilienz-Fähigkeit:
Bewusstheit
- 90 Heilsam mit sich selbst
kommunizieren**
- 101 Die besten Berater jederzeit zur
Stelle
- 102 Mit allem, was Sie sind

Die Anteile verwandeln

- 106 Umgang mit dem
inneren Kritiker**
- 106 Den Kritiker besänftigen
- 107 Die Botschaften verwandeln
- 109 Auswege aus der Grübelfalle
- 111 Wer kriegt es eigentlich ab?
- 114 Innere Helfer entdecken
- 116 Kontrolle verlieren, Leichtigkeit
gewinnen
- 118 Umgang mit dem inneren
Antreiber**
- 118 Sein statt unentwegt Tun
- 122 Freundschaft schließen
- 125 Wer viel falsch macht, lernt viel
- 126 Wo lässt sich Stopp sagen?
- 129 Ihr inneres Kind braucht Ihren
Schutz und Ihre Liebe
- 131 Umgang mit dem
Katastrophisierer**
- 131 Ohrwurm-Alarm?
- 133 Raus aus der Bewertungsfalle
- 137 Abwarten und geschehen
lassen
- 137 Fünfte Resilienz-Fähigkeit:
Umgang mit Gedanken

- 139 Umgang mit dem
Harmoniesüchtigen**
- 139 Zuerst: Verständnis dafür
entwickeln
- 143 Lernen Sie, klar Nein zu sagen
- 146 Ja oder nein: Haben Sie die
Wahl?
- 147 Umgang mit dem
vermeider**
- 147 Den inneren Ausbremsen
entdecken
- 150 Das Leben genießen, statt es zu
vermeiden
- 158 Sechste Resilienz-Fähigkeit:
Werte und Wichtigkeiten
- 159 Im Leben wie auf
hoher See**
- 161 Siebte Resilienz-Fähigkeit:
Selbstwirksamkeit
- 162 Die Phasen der inneren Heilung
- 166 Psychische Alchemie
- 167 Auf einen Blick: Resilienz statt
Selbstsabotage

Zum Nachschlagen

- 172 Dank
- 173 Bücher und Adressen,
die weiterhelfen
- 174 Sachregister
- 176 Impressum