

INHALT

Was ist eigentlich eine Psychotherapie – und was nicht?	6
Guten Tag, wo möchten Sie sitzen?	13
Was führt Sie zu mir?	17
Was muss sich am dringendsten ändern?	23
Möchten Sie (noch einmal) versuchen, es zu verändern?	28
Mindestens zwei Seelen in Ihrer Brust ...	36
Darf ich die Mediatorin Ihres Innenlebens sein?	40
Die eine Seite befragen – und die anderen	44
Nichts, was Sie tun, ist ohne Sinn	49
Sie sind nicht verrückt	54
Lieber so weitermachen, sonst ...	57
Wie lange denken Sie schon so?	63
Müssen Sie vorher noch etwas anderes verändern?	66
Wie ist Ihre aktuelle Lebenssituation?	69
Leiden Sie akut unter Burn-out?	74
Sind Sie verwickelt mit einer Person, die Ihnen geschadet hat?	82
Wie gehen Sie mit Ihren Schutzbefohlenen um?	88
Der Vertrag zwischen außen und innen	92
Zeit für Diagnostik	98
Wie gehen Sie besser mit Stress um?	105
Sonnenbuch, dunkles Buch und Therapie-Tagebuch	109
Ihren inneren Beobachter aktivieren	112
Die innere Schatzkiste und der innere Tresor	118
Selbstanteile sichern	123

Gab es in Ihrer Kindheit unbeschwerte Momente?	127
Behandlungsplanung – der Weg zu den Zielen	131
Was tun Sie bis zum nächsten Mal, das Sie sonst nicht tun würden?	135
Dem unglücklichen inneren Kind begegnen	142
Was ist eigentlich die »innere Bühne«?	146
Zwei innere Landkarten	149
Sind Sie zufrieden damit, wie Sie manchmal sind?	153
Selbstzustände aktivieren	157
Mit dem Feind im Inneren verhandeln	161
Den Körper in die Problemlösung miteinbeziehen	168
Piano, piano – Wachstum braucht Zeit!	173
Bildschirmtechnik – distanzieren und probehandeln	181
Traumabearbeitung – wie geht das?	187
Warum Sie Ihre Therapeutin manchmal nicht leiden können	195
Transgenerationale Themen	202
Die Affektkette – Transgenerationales verstehen	209
Warum das Anerkennen so wichtig ist	215
Umgang mit Scham und Schuldgefühlen	222
Wie lernen Sie zu trauern, ohne zu verzweifeln?	227
Feiern Sie Erfolge? Aber natürlich!	234
Wie lange darf eine Therapie dauern?	240
Wie lässt sich der Abschied aus der Therapie gestalten?	244
Nachwort: Was ist nach einer Therapie anders als vorher?	249
Zum Weiterlesen	253