

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>Kapitel 1:</b> Mein eigener Weg zu meinem inneren Kind .....	9
<b>Kapitel 2:</b> Wer oder was ist das innere Kind? ...	13
<b>Kapitel 3:</b> Wann ist die Arbeit mit dem inneren Kind sinnvoll? .....	23
<b>Kapitel 4:</b> Wann ist von der Arbeit mit dem inneren Kind abzuraten? .....	27
<b>Kapitel 5:</b> Nachholen von Bedürfnissen .....	29
<b>Kapitel 6:</b> Die Wirkung der Arbeit mit dem inneren Kind .....	33
<b>Kapitel 7:</b> Mindestdauer der Arbeit mit dem inneren Kind .....	35
<b>Kapitel 8:</b> Allgemeine Vorgehensweise .....	39
Entspannungstext .....	40
Die sieben W's .....	43
Rollenwechsel .....	54
Wichtige Regeln, die als Erwachsener zu beachten sind .....	59
Was tue ich, wenn ...? .....	67
Was braucht Ihr inneres Kind? .....	92
Fragen, die man <i>nicht</i> an das innere Kind stellen sollte .....	92

<b>Kapitel 9:</b> Beispiele zur Protokollführung . . . . .	95
Protokoll von Andrea (34 Jahre, verheiratet und Mutter von drei kleinen Kindern) . . . . .	96
Drei-Wochen-Protokoll von Barbara . (46 Jahre) . . . . .	99
Vier-Wochen-Protokoll von Michael (32 Jahre) . . . . .	141
<b>Kapitel 10:</b> Die Arbeit mit dem inneren Kind als Unterstützung für viele Formen von durchgeführter Psychotherapie ..	167
<b>Kapitel 11:</b> Anwendung dieser Arbeit mit dem inneren Kind bei Kindern und Jugendlichen. . . . .	169
<b>Kapitel 12:</b> Der Lohn der Arbeit mit dem inneren Kind. . . . .	173
Schlussbemerkung . . . . .	177
Literaturverzeichnis . . . . .	179