

INHALT

Einführung	9
-------------------	---

KAPITEL 1

Mich so lieben wie Gott mich liebt	13
Liebevoller Vater oder strafender Richter?	22
Der Unterschied zwischen Narzissmus und christlicher Selbstliebe	33
Warum es uns so schwerfällt, uns bedingungslos zu lieben	38
Zusammenfassung	48

KAPITEL 2

Bestandsaufnahme: Wer bin ich?.....	51
Genetische Veranlagung oder Lernerfahrung?.....	56
<i>Wie wir lernen</i>	58
Die entscheidende Grundlage -	
Die beiden ersten Lebensjahre	65
<i>Die Zeit im Mutterleib und die Geburt</i>	67
<i>Die ersten Bausteine unseres Beziehungslebens...</i>	71
Was wir aus dem machen, was wir gelernt haben ...	81
<i>Der kurze Weg zum Glück</i>	83
<i>Rücksturz in alte Ängste</i>	85
<i>Wie wir unser Leben ordnen</i>	88
Wie die Urteile meiner Eltern und Lehrer mein Leben prägen	92
<i>Was wir unbewusst dazu beitragen, damit genau das passiert, was wir erwarten</i>	93

<i>Wenn Eltern in ihren Kindern sehen, was sie sehen wollen</i>	96
<i>„Das kannst du nicht!“ Prägende Erlebnisse in der Schule</i>	99
Der Unterschied zwischen Hochmut und Selbstbewusstsein	103
Meine vielen Facetten	111
Zusammenfassung	120
 KAPITEL 3	
Die Angst vor dem Schlechten in mir	123
Die wilden Hunde zähmen	129
<i>Schritt 1: Das Gefühl wahrnehmen und benennen</i>	130
<i>Schritt 2: Die Emotionen entladen</i>	134
Wenn immer jemand schuld sein muss	144
<i>Das Sündenbock-Prinzip</i>	146
Schlechtes Gewissen oder negatives Introjekt?	151
Zusammenfassung	155
 KAPITEL 4	
Wenn ich mich nicht verstehe, wer dann?	159
Umgang mit den „inneren Kindern“	166
<i>Woran wir innere Kinder erkennen.....</i>	171
<i>Nicht nur innere Kinder, sondern auch innere Eltern!.....</i>	175
Verständnis und Trost für das innere Kind	182
<i>Der Nutzen kindlichen Verhaltens.....</i>	184
<i>Alte Verletzungen heilen</i>	186
Warum mein Partner mein inneres Kind nicht retten kann	195

<i>Wenn du mich liebst, erfüllst du meine Wünsche!</i>	196
<i>Wenn du mich liebst, musst du wissen, was ich brauche!</i>	198
<i>Alles hängt an mir!</i>	199
Zusammenfassung	202

KAPITEL 5

Mich selbst lieben heißt auch, gut zu leben	205
Ich kann nur ernten, was ich gesät habe	213
<i>Die Säge schärfen</i>	215
<i>Zeit für das Wesentliche</i>	216
Im Flow leben: Warum sinnvolles Tun immer Freude bereitet	221
1. <i>Achtsamer Umgang mit mir</i>	224
2. <i>Bewertungen schaffen Wirklichkeiten</i>	226
3. <i>Störfaktoren beseitigen</i>	227
<i>Was tun, wenn ich mal gar keine Lust habe</i>	229
Der gnadenlose Kampf um Selbstoptimierung – zu viel des Guten	233
<i>Die Ersatzreligion</i>	237
<i>Nur ich bin wichtig! Oder?</i>	240
<i>Die Illusion vom ewigen Glück</i>	243
Zusammenfassung	246

KAPITEL 6

Mein Leben mit Gott

Von Sicherheiten, Höhen und Tiefen	249
In Frieden mit Gott – in Frieden mit mir	259
Literatur- und Quellenverzeichnis	264