

# Inhalt

- Einleitung** . . . . . 7
- 1 Was es mit dem Inneren Team auf sich hat** . . . . . 10
  - Was sind innere Anteile? . . . . . 10
  - Innen wie außen . . . . . 11
  - Das integrative Modell des Inneren Teams . . . . . 12
- 2 Alle beisammen? Das Innere Team erheben und gute Entscheidungen treffen** . . . . . 15
  - Die innere Dynamik herausarbeiten . . . . . 15
  - Was ist eine gute Entscheidung? . . . . . 25
    - Gute Entscheidungen – innen wie außen* . . . . . 25
    - Wie sieht eine gute Entscheidung für Karin aus?* . . . . . 26
- 3 Verschiedene Arten von Teammitgliedern** . . . . . 29
  - Verletzte innere Kinder . . . . . 32
    - Festgefroren in verstörenden Situationen:*
      - Wie verletzte Kinder entstehen* . . . . . 32
      - Hilfreicher Umgang mit verletzten inneren Anteilen* . . . . . 35
  - Bodyguards, Airbags & Co: Wächter im Inneren Team . . . . . 38
  - Erwachsene Anteile . . . . . 45
  - Freie Kinder als Quellen von Lebendigkeit und Lebensfreude . . . . . 52
- 4 Sie als Chefin oder Chef Ihres Inneren Teams:**
  - Das Selbst** . . . . . 57
    - Was ist das Selbst? . . . . . 57
    - Anderen Menschen vom Selbst aus begegnen . . . . . 62
    - Das Selbst stärken . . . . . 64
      - Teile beiseitebitten* . . . . . 65

<i>Kontakt zur Selbstenergie aufnehmen</i> . . . . .	68
<i>Signale erkennen</i> . . . . .	71
Resilienz vom Inneren Team aus gesehen . . . . .	73
<b>5 Inneren Anteilen mit Selbstenergie begegnen</b> . . . . .	75
Mit Wächtern in Kontakt gehen und verhandeln . . . . .	75
Verletzte Anteile versorgen . . . . .	84
<i>In Kontakt kommen</i> . . . . .	86
<i>Herausfinden, was der Teil braucht</i> . . . . .	88
<i>Teile entlasten</i> . . . . .	91
<i>Akutversorgung</i> . . . . .	92
<i>Wächter als Selbst verkleidet</i> . . . . .	93
Freie Kinder einladen . . . . .	99
<i>Was freie Kinder brauchen</i> . . . . .	100
<i>Warum Wächter freie Kinder wegsperren</i> . . . . .	102
<i>Keinem Programm, sondern der Lebendigkeit folgen</i> . . . . .	105
Erwachsene Anteile erkennen, würdigen und stärken . . . . .	110
<i>Der Unterschied zu Scheinerwachsenen</i> . . . . .	110
<i>Erwachsene Teile als Ressource</i> . . . . .	114
<b>6 Teamentwicklung: Gut aufgestellt sein</b> . . . . .	119
Wie sieht eine gute Aufstellung aus? . . . . .	119
Vakanzen besetzen . . . . .	124
Ressourcenteile aufbauen . . . . .	131
<b>7 Was kann man ändern – und was nicht?</b> . . . . .	137
Das Wachstumspendel . . . . .	137
Was bleibt . . . . .	140
Wann es sinnvoll ist, sich Unterstützung zu suchen . . . . .	141
<b>Zum Schluss</b> . . . . .	145
<b>Dank</b> . . . . .	148
<b>Literatur</b> . . . . .	150