

# Inhalt

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