

INHALT

Einführung	11
Hausaufgabe: Deine Ausgangsgeschichte	31
Hausaufgabe: Bestandsaufnahme deines Ursprünglichen Ichs	32
I	
BEWUSSTWERDUNGSPHASE	
DIE ENTSTEHUNG DES ÜBERLEBENS-ICHS AUS EINEM UNSICHTBAREN VERLUST	37
Kapitel 1	
Der Warteraum	38
Hausaufgabe: Spüre den Unsichtbaren Verlust im Erwachsenenalter auf	58
Kapitel 2	
Das fragmentierte Ich – Überlebens-Ich, Beobachtendes Ich, Aufblühendes Ich	63
Hausaufgabe: Die Visualisierung des Beobachtenden Ichs	70
Hausaufgabenvorbereitung:	
Die Einführung in die drei Ichs verarbeiten	85
Hausaufgabe: Spüre einen frühen Unsichtbaren Verlust des Ursprünglichen Ichs auf	88
Kapitel 3	
Den Schlüssel zu deiner Geschichte finden	90
Hausaufgabenvorbereitung: Weitere Punkte, an denen du in den Warteraum gegangen bist, verarbeiten	99
Hausaufgabe: Schließe deinen Warteraum auf	99

II	
ABWEHRPHASE	
GEDANKEN DES ÜBERLEBENS-ICHS DURCH STAPELN	
UNTERBRECHEN	103
 Kapitel 4	
Der Gedankenstapel – Klären, Mustererkennen, Neuformulieren	104
Hausaufgabe: Dreistufiges Gedankenstapeln	128
Hausaufgabe: Belohnung fürs Gedankenstapeln	130
 III	
HANDLUNGSPHASE	
RAUS AUS DEM WARTERAUM DURCH DEN EINSATZ	
von PROGRAMMEN	131
 Kapitel 5	
Der Ausweg aus dem Warteraum	132
Hausaufgabenvorbereitung mithilfe des Gedanken- stapelns: Der erste Ausstieg aus dem Warteraum	160
Hausaufgabe: Vierstufiges Gedankenstapeln	163
 IV	
ABWEICHUNGSPHASE	
ERSTE NEUE WEGE – ÜBERGANG DURCH DAS	
BEOBACHTENDE ICH	165
 Kapitel 6	
Die Weggabelung	166
Hausaufgabenvorbereitung: Zwischen-Gedankenstapel für einen Tag fürs Beobachtende Ich	185
Hausaufgabe Zwischen-Gedankenstapel: Klären aus der Sicht des Beobachtenden Ichs	186

V

INTEGRATIONSPHASE	
ERINNERUNG AN DAS AUFBLÜHENDE ICH UND	
WIEDERANEIGNEN DES URSPRÜNLICHEN ICHS	189
Kapitel 7	
Bei dir ankommen	190
Hausaufgabe: Ich-Stimmen stapeln	194
Hausaufgabenvorbereitung: Die Brücke zur	
Vergangenheit deines Aufblühenden Ichs	199
Hausaufgabenvorbereitung: Das Muster	
des Aufblühenden Ichs finden	203
Hausaufgabe: Ein Tag fürs Aufblühende Ich	217
Kapitel 8	
Abschließende Integration	218
Hausaufgabe: Bestandsaufnahme deines	
Ursprünglichen Ichs	219
Hausaufgabe: Dein Leitbild	225
Schluss	
Du hast das letzte Wort	228
Danksagungen	
	231
ANHANG	233
Leitfaden für Gruppen	235
Zusätzliche Quellen	250
Glossar	251
Literatur und Quellen	253
Über Christina Rasmussen	255