

# INHALT

Einführung .....	11
Hausaufgabe: Deine Ausgangsgeschichte .....	31
Hausaufgabe: Bestandsaufnahme deines Ursprünglichen Ichs .....	32
 <b>I</b>	
<b>BEWUSSTWERDUNGSPHASE</b>	
<b>DIE ENTSTEHUNG DES ÜBERLEBENS-ICHS AUS EINEM UNSICHTBAREN VERLUST .....</b>	<b>37</b>
 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**

<b>GEDANKEN DES ÜBERLEBENS-ICHS DURCH STAPELN UNTERBRECHEN</b> .....	103
--	-----

#### **Kapitel 4**

<b>Der Gedankenstapel – Klären, Mustererkennen, Neuformulieren</b> .....	104
Hausaufgabe: Dreistufiges Gedankenstapeln .....	128
Hausaufgabe: Belohnung fürs Gedankenstapeln .....	130

## **III**

### **HANDLUNGSPHASE**

<b>RAUS AUS DEM WARTERAUM DURCH DEN EINSATZ VON PROGRAMMEN</b> .....	131
--	-----

#### **Kapitel 5**

<b>Der Ausweg aus dem Warteraum</b> .....	132
Hausaufgabenvorbereitung mithilfe des Gedanken- stapels: Der erste Ausstieg aus dem Warteraum .....	160
Hausaufgabe: Vierstufiges Gedankenstapeln .....	163

## **IV**

### **ABWEICHUNGSPHASE**

<b>ERSTE NEUE WEGE – ÜBERGANG DURCH DAS BEOBACHTENDE ICH</b> .....	165
--	-----

#### **Kapitel 6**

<b>Die Weggabelung</b> .....	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 URSPRÜNGLICHEN 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
------------------------	-----

<b>ANHANG . . . . .</b>	<b>233</b>
-------------------------	------------

Leitfaden für Gruppen . . . . .	235
---------------------------------	-----

Zusätzliche Quellen . . . . .	250
-------------------------------	-----

Glossar . . . . .	251
-------------------	-----

Literatur und Quellen . . . . .	253
---------------------------------	-----

Über Christina Rasmussen . . . . .	255
------------------------------------	-----