

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 11 |
| Einleitung | 13 |
| Teil 1 | 18 |
| Kapitel 1 | |
| In Selbstliebe leben | 19 |
| Leben ist Entwicklung | 20 |
| Die Welt der Gefühle | 22 |
| Gefühle sind eine Herzensangelegenheit | 27 |
| In herzlicher Balance | 28 |
| Kapitel 2 | |
| Die kindliche Anpassung | 31 |
| Die Anpassung in Herzoffenheit | 32 |
| Die Anpassung durch Selbstkritik | 36 |
| Kapitel 3 | |
| Die Entstehung der Schattenpersönlichkeit | 41 |
| Fixierungen und Allergien | 48 |
| Was wir in den Schatten stellen | 51 |
| Die gefühlte Wertlosigkeit | 64 |
| Fassungslose oder enttäuschte Weltsicht | 66 |
| Die Anpassung der Nehmer- und Geberherzen | 71 |
| Zusammenfassung | 75 |

Teil 2 78

Kapitel 4

Wie Schattenbildung auf unser Leben wirkt 79

 Unsere Seele 81

 Unser Körper 84

 Unser Geist 85

 Unser Ablenkomat 88

Kapitel 5

Unsere individuelle Schattengeschichte 91

 Von der Selbstliebe zur Selbstkritik 93

Kapitel 6

Der Plan unseres idealisierten Selbst 101

 Die kindlichen Erklärungen verhüllen den
 echten Schmerz 102

 Unsere Schattenkonzepte 105

Zusammenfassung 123

Teil 3 126

Kapitel 7

Die Welt der Dramen 127

 Das Kinderdrama 131

 Das Familiendrama 132

 Das Freundschaftsdrama 133

 Das Drama unserer persönlichen Interessen 135

 Das Existenzdrama 136

 Das Gesundheitsdrama 138

 Das Beziehungsdrama 139

| | |
|---|-----|
| Kapitel 8 | |
| Ursache und Auslöser unserer Dramen | 143 |
| Die Player unserer Dramen | 145 |
| Unsere Dramen im Alltag | 158 |
| Kapitel 9 | |
| Immer wiederkehrende Themen | 163 |
| Unsere Dramen im Verlauf | 165 |
| Zusammenfassung | 175 |
| Teil 4 | 178 |
| Kapitel 10 | |
| Hol dein Schattenkind ins Licht! | 179 |
| Was uns im Schutzprogramm festhält | 184 |
| Unser Streben nach dem wahren Selbst | 187 |
| Unsere unbewussten Helfer: Projektionen | 189 |
| Der Integrationsprozess unseres Schattenselbst | 194 |
| Kapitel 11 | |
| Auflösung der Schattenkonzepte im Alltag | 197 |
| Unsere immer wiederkehrenden Themen (IWT) auflösen | 198 |
| Zusammenfassung | 237 |
| Meine Ode an die innere Freiheit | 241 |
| Über die Autorin | 245 |