

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 Selbtkritik	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