

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG	12
EINLEITUNG	15
AKZEPTANZ, auch des Selbst und der Andersartigkeit	19
Bedeutung von Akzeptanz	22
Akzeptanz durch die primären Bindungspersonen erfahren	26
Die Bereitschaft, eigene Probleme, Emotionen und Unzulänglichkeiten anzuerkennen	29
Veränderung	34
Akzeptanz des anderen	38
GLEICHWÜRDIGKEIT, keine Gleichberechtigung oder Gleichheit	41
DAS GELINGENDE LEBEN	49
ACHTSAMKEIT	56
FREIHEITSSPIELRAUM UND REAKTANZ	62
VIKTIMISIERUNG	68
Persönliche Verantwortung	70
Kontrollüberzeugung	72
Selbstwirksamkeit	74
Sozialflüchtling	76
DESORGANISIERTE PERSÖNLICHKEITSSTRUKTUR oder fehlende innere Organisation	79
SCHAM UND SCHULD	83
Scham	84
Schuld	86
SCANNERTYP: was steckt wirklich dahinter?	88

HOCHSENSIBILITÄT und was alles dazu gehört	95
Hochsensitivität: intensivere Sinne oder fehlende Reizselektion?	97
Hochsensibilität oder ein Anhalten des symbiotischen Erlebens?	102
Hochsensibilität oder einfach nur empfindsam, alles ernst nehmend und glaubend?	107
KONZENTRATIONSSTÖRUNG mit Bewegungsdrang oder eine Konzentrationsverlagerung mit immerwährender Suche nach Bin- dungssicherheit.	111
ADS MIT VORWIEGENDER UNAUFMERKSAMKEIT (Hans-guck-in-die-Luft) oder eine Konzentrationsverlagerung mit immerwährender Suche nach Bindungssicherheit.	116
AD(H)S MIT IMPULSIVEM ODER OPPOSITIONELLEM VERHALTEN oder mangelnde Bindungssicherheit	119
HYPERFOKUS: ein Segen oder eine Perseveration	122
EIN REVOLUTIONÄR (MIT OPPOSITIONELLEM VERHALTEN) SEIN oder weiterhin ein Anhalten des Autonomiebedürfnisses	127
EINE STARKE, SELBSTBEWUSSTE PERSÖNLICHKEIT, die ein starkes Selbstvertrauen hat und die ihren Willen durchsetzt oder eine gelebte Sturheit aufgrund des misslungenen Übergangs aus der fröhkindlichen Trotzphase.	133
NEIN SAGEN oder die Lüge vom Recht auf ein »Nein«	138
Die Gefahren.	140
Kein real etabliertes persönliches Existenzrecht	143
Erwachsene, die parentifizierte Kinder waren	145
Einschränkung in der gelebten Autonomiephase	146

FRÜHE SELBSTSTÄNDIGKEIT UND VERANTWORTUNGSÜBERNAHME oder doch eher eine Parentifizierung.	148
GLÜCKLICHER UND ZUFRIEDENER EINZELKÄMPFER oder doch eher familiär und gesellschaftlich ausgeschlossen . . .	154
ICH BIN WAS ICH HABE UND MACHE oder ein mangelndes Selbstwertgefühl mit dem Schwerpunkt auf nicht wertvoll zu sein	159
Selbstwert und Selbstvertrauen	162
Was ist das Selbstwertgefühl und wie entsteht ein positives Selbstbild	164
IN DER KINDHEIT WAR ALLES GUT, ERST IM ERWACHSENENALTER MUSS ICH ANDEREN GEFALLEN oder die Selbstlüge des Geliebtseins und über die Verleugnung der nicht vorhandenen elterlichen Liebe	168
POSITIVE PSYCHOLOGIE: eine erfolgreiche Bewältigungs- methode oder nur Selbstdäuschung?	172
COACHINS und ihre »Weisheiten«.	178
Lange Anbindung an die CoachIn	181
Konditionierungen aus der Kindheit	183
Die Konditionierungen sollen transformiert werden.	186
Die Glaubenssätze der Menschen	188
Veränderung der Glaubenssätze	190
Menschen boykottieren sich durch ihre Prägungen und müssen sich von ihnen befreien	192
Die künstliche Trennung zwischen Denken und Fühlen.	193
Das Unbewusste (oder das Universum) erkennt das Nein nicht. . . .	196
Das Unterbewusstsein auf Reichtum, Fülle und Glück programmieren.	200

WIESO SICH DIE VITAS DER MÖCHTEGERN-COUCHINS, ANALOG ZU DENEN DER GURUS, ÄHNELN?!	203
HUMAN DESIGN: Befreiung und richtungweisend oder Bauernfängerei?	208
VERÄNDERUNG und warum sie nicht einfach ist	212
DANKSAGUNG	218
NACHTRAG	219
LITERATURVERZEICHNIS	221