

Inhalt

Einleitung. Den eigenen Panzer ablegen 9

- Selbstfürsorge braucht Zeit 12
- Sich um das innere Kind kümmern 13

1. Was ist Selbstfürsorge? 17

- Selbstfürsorge ist ... 21
- Selbstfürsorge ist nicht ... 25

2. Selbstfürsorge beginnt damit, Gefühle zuzulassen 37

- Reizüberflutung 37
- Touched-out-Syndrom 45
- Hyperventilation 47
- Schmerz und Belastung 52
- Weitere Signale ... 54

3. Versteckte Ursachen von Stress:

Traumata und innere Stimmen 57

- Wir müssen über Stress sprechen 57
- Wir müssen über Traumata sprechen 63
- Innere Stimmen 70
- Stress und Trauma sind untrennbar verbunden 73
- Unterschiedliche Reaktionen auf Stress 75
- Erste Hilfe bei Stress 86
- Du musst wissen, was du fühlst 98

4. Ein Recht auf Verletzlichkeit 111

- Verletzlich sein? Lieber nicht! 111
- Verletzlichkeit versus Selbstschutz 114
- Verletzlichkeit ist eine Stärke 116
- Verletzlichkeit zeigen ≠ Opfer sein 119

5. Muster, Muster, Muster:

Der Einfluss von Bindung, Parentifizierung und Loyalität 121

- Bindung 122
- Parentifizierung 139
- Loyalität 157
- Geben und Nehmen in Balance 162
- Fünf Sprachen der Liebe: Welche Sprache sprichst du? 170

6. Deine blauen Flecken und dein inneres Kind umsorgen 175

- Dein inneres Kind 176
- Sanfte Mantras 184
- Innere Stimmen zur Selbstfürsorge 187

7. Zum Schluss: Selbstfürsorge ist der Anfang von allem 195

- Über Geschlechter- und Generationsunterschiede 196
- Ein neuer Anfang 200

Dank 203

Das Team 205

Weiterführende Literatur 207