

# 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