

Inhalt

Vorwort von <i>Claudia Christ</i>	7
Einleitung	
Aufbruch in eine angstfreie Zukunft	9
Kapitel 1	
Veränderung braucht mehr als den Willen oder die Einsicht zur Veränderung	15
Kapitel 2	
Warum Eingreifen emotionale Veränderung verhindert	23
Kapitel 3	
Wie negative oder destruktive Glaubenssätze entstehen	31
Kapitel 4	
Was innere Alarme sind und was sie bewirken	37
Kapitel 5	
Was innere Imperative sind	51
Kapitel 6	
Warum wir von manchen Problemen nicht lassen können: Das Lebensskript	55
Kapitel 7	
Die Antreiber ergänzen das Lebensskript	79

Kapitel 8	
Wie innere Imperative immer wieder unser Leben bestimmen	87
Kapitel 9	
Wie Introvision durchgeführt wird	95
Kapitel 10	
Bei welchen Schwierigkeiten sich Introvision empfiehlt	107
Kapitel 11	
Wie Introvision eingesetzt wird: Fallbeispiele	115
Schluss	141
Literatur	143
Übungen	145