

# Inhalt

Vorwort .....	11
<b>Einführung .....</b>	<b>13</b>
Entwicklung der Methode .....	17
<b>Kapitel 1: Grundlagen .....</b>	<b>19</b>
Was ist überhaupt das innere Kind? .....	21
Welchen Nutzen bringt die Arbeit mit dem inneren Kind im Alltag? .....	23
Das Ziel dieser Methode .....	25
Warum arbeitet man mit einer bildlichen Vorstellung? .....	25
Hilfreiche Tipps, bevor Sie beginnen .....	28
<b>Kapitel 2: Basisübungen .....</b>	<b>29</b>
Möglichkeiten der Kontaktaufnahme .....	31
Visualisieren des inneren Kindes .....	31
Körperhaltung, die die Verbindung aktiviert .....	38
Modellieren des inneren Kindes .....	43
Interview zu persönlichen Lebensbereichen .....	48
Ausstellen eines Zeugnisses .....	58
Das innere Kind im Alltag .....	61
Einen Vertrag schließen .....	63
Vollendete Integration .....	68

<b>Kapitel 3: Erklärungen und Hilfestellungen</b> .....	71
<b>Was hat das innere Kind mit der Kindheit zu tun?</b> .....	73
Das innere Kind als Entscheidungshilfe .....	75
Wahrhaftige Aussöhnung mit der Vergangenheit .....	77
Abtrennung des Emotionalkörpers .....	79
Der Umgang mit Wut und Angst .....	82
Der berühmte erste Gedanke .....	90
<b>Kapitel 4: Glaubenssätze und Verhaltensmuster</b> .....	95
<b>Was sind Glaubenssätze und Verhaltensmuster?</b> .....	97
Auflösung von Glaubenssätzen – Gedankenhygiene .....	100
Auflösung von Mangelbewusstsein .....	104
Gefühl und Verstand – ein Widerspruch? .....	112
Das Ego als hilfreiches Potenzial .....	114
Opfer oder Schöpfer? .....	123
<b>Kapitel 5: Beziehungsfähigkeit lernen</b> .....	127
<b>Authentizität</b> .....	129
Die Kinder als Spiegel .....	134
Schuld, Selbstverantwortung und Vergebung .....	138
Direkte Kommunikation .....	141
Grenzen und Kontakt .....	144
<b>Kapitel 6: Beispiele aus der Praxis</b> .....	157
<b>Meine persönlichen Erfahrungen</b> .....	159

<b>Kapitel 7: Unterstützende Übungen</b> .....	175
Übung macht den Meister .....	177
Für das innere Kind .....	178
Rund ums Ego .....	182
Für gesunde Grenzen .....	188
Von allem etwas .....	195
<b>Kapitel 8: Meditationen</b> .....	203
Lösungen in sich selbst finden .....	205
Zwei Ufer .....	205
Inneres Land .....	207
Neue Impulse .....	209
Kuschel-Zeit .....	211
Karawane .....	213
Das Ego und das innere Kind .....	215
Erfüllt sein .....	216
Das eigene Licht .....	218
<b>Anhang</b>	
Anmerkungen .....	221
Danksagung .....	222