

Inhalt

Vorwort	11
Einführung	13
Entwicklung der Methode	17
Kapitel 1: Grundlagen	19
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
Kapitel 2: Basisübungen	29
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

Kapitel 3: Erklärungen und Hilfestellungen	71
Was hat das innere Kind mit der Kindheit zu tun?	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
 Kapitel 4: Glaubenssätze und Verhaltensmuster	 95
Was sind Glaubenssätze und Verhaltensmuster?	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
 Kapitel 5: Beziehungsfähigkeit lernen	 127
Authentizität	129
Die Kinder als Spiegel	134
Schuld, Selbstverantwortung und Vergebung	138
Direkte Kommunikation	141
Grenzen und Kontakt	144
 Kapitel 6: Beispiele aus der Praxis	 157
Meine persönlichen Erfahrungen	159

Kapitel 7: Unterstützende Übungen	175
Übung macht den Meister	177
Für das innere Kind	178
Rund ums Ego	182
Für gesunde Grenzen	188
Von allem etwas	195
 Kapitel 8: Meditationen	 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
 Anhang	
Anmerkungen	221
Danksagung	222