

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Teil I: Die Selbstwertanalyse</b> .....	15
<b>Wie entwickelt sich das Selbstwertgefühl?</b> .....	17
Drei grundlegende Fragen .....	18
Was ist Selbstwertanalyse? .....	22
Zusammenfassung .....	22
<b>Geheime Programme</b> .....	24
Das geheime Programm <i>Ich bin nicht willkommen</i> .....	24
Das geheime Programm <i>Ich genüge nicht</i> .....	26
Das geheime Programm <i>Ich bin nicht satt geworden / Ich bin zu kurz gekommen</i> .....	28
Weitere geheime Programme .....	30
Zusammenfassung .....	34
<b>Gegenprogramme</b> .....	36
Das Gegenprogramm <i>Leistung/Erfolgssucht</i> .....	37
Das Gegenprogramm <i>Sucht nach Anerkennung</i> .....	39
Das Gegenprogramm <i>Helfen</i> .....	39
Das Gegenprogramm <i>Anpassung/Überanpassung</i> .....	40
Das Gegenprogramm <i>Sich hinter einer Maske verstecken</i> .....	40
Weitere Gegenprogramme .....	41
Zusammenfassung .....	43
<b>Neue Programme</b> .....	44
Wie lernt ein Mensch neue Glaubenssätze? .....	45
Das neue Programm <i>Ich bin willkommen</i> .....	50
Das neue Programm <i>Ich genüge (mir) immer</i> .....	52
Das neue Programm <i>In mir ist alles, was ich brauche</i> .....	54
Das neue Programm <i>Ich bin ein Gewinner</i> .....	55

Was hilft, die neuen Programme zu installieren? .....	56
Zusammenfassung .....	62
<b>Neues Verhalten .....</b>	<b>63</b>
<b>Teil 2: Selbstwertanalyse und Persönlichkeit .....</b>	<b>69</b>
<b>Die depressive Persönlichkeit .....</b>	<b>73</b>
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	73
Neue Programme .....	76
So wie wir denken, fühlen wir auch – wie Gefühle entstehen .....	78
Depressive Erkrankung oder depressive Verstimmung? .....	80
Zusammenfassung .....	82
<b>Die narzisstische Persönlichkeit .....</b>	<b>84</b>
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	85
Neue Programme .....	90
Die narzisstische Verstimmung .....	93
Narzisstischer Missbrauch .....	97
Zusammenfassung .....	98
<b>Die abhängige Persönlichkeit .....</b>	<b>100</b>
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	101
Neue Programme – neues Verhalten .....	106
Liebessucht .....	111
Mobbing .....	116
Zusammenfassung .....	120
<b>Die hysterische Persönlichkeit .....</b>	<b>122</b>
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	124
Die Angst vor Zurückweisung .....	125
Krankhafte Eifersucht .....	128
Selbstwertanalyse und Sexualität .....	130
Der Autonomie-Abhängigkeitskonflikt .....	131
Zusammenfassung .....	138
<b>Die zwanghafte Persönlichkeit .....</b>	<b>140</b>
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	140

Die zwanghafte Persönlichkeitsstörung .....	142
Die Zwangsstörung .....	144
Zusammenfassung .....	147
 <b>Die schizoide Persönlichkeit .....</b>	 149
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	150
Neue Programme .....	153
Zusammenfassung .....	154
 <b>Die Borderline-Persönlichkeitsstörung .....</b>	 156
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	156
Neue Programme .....	159
Zusammenfassung .....	162
 <b>Sexuelle Traumatisierung .....</b>	 164
Geheime Programme und Gegenprogramme .....	166
Fortgesetzte sexuelle Traumatisierung – sexuelle Hörigkeit ....	168
Neue Programme .....	169
Zusammenfassung .....	170
 <b>Teil 3: Selbstwertanalyse und Selbstwertentwicklung</b>	
<b>in der Praxis .....</b>	<b>173</b>
 <b>Die heilende Kraft der Selbstvergebung .....</b>	 175
Heilende Bilder im Neuen Testament .....	175
Schuld oder Verantwortung? .....	181
Die Kunst zu verzeihen .....	182
Das Gespräch mit der inneren Ratgeberin oder dem inneren Heiler .....	186
 <b>Auf dem Weg der Selbstentfaltung .....</b>	 188
Psychotherapie ist Begeisterung .....	188
Die Frage nach dem Sinn des Lebens .....	190
Ein neues Bewusstsein durch Meditation .....	191
 <b>Zum Abschluss: Werden Sie »hellsichtig«! .....</b>	 193

<b>Anhang</b> .....	194
Fragebogen zum geheimen Programm <i>Ich bin nicht willkommen</i> .	194
Fragebogen zum geheimen Programm <i>Ich genüge nicht</i> .....	195
Fragebogen zum geheimen Programm <i>Ich bin nicht satt geworden/ Ich bin zu kurz gekommen</i> .....	196
<b>Anmerkungen</b> .....	198
<b>Literatur</b> .....	199