

# Inhalt

**Vorwort von Jeffrey Young**

**7**

**Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!**

**9**

## **1. Willkommen in den Lebensfallen**

**Das Schemamodell**

**13**

## **2. Wie entstehen Lebensfallen?**

**Der theoretische Hintergrund**

**51**

## **3. Warum fallen wir immer wieder in unsere Lebensfallen hinein? Das Modusmodell im Detail**

**67**

## **4. Wie kann man aus Lebensfallen herauskommen?**

**Vom guten Umgang mit Gedanken und Gefühlen**

**89**

## **5. Der Geist ist willig, das Fleisch ist schwach Warum ist es so schwer, unser Verhalten zu verändern?**

**127**

## **6. Einstieg zum Ausstieg**

**Was wir konkret tun können**

**139**

**7. Wie geht es weiter?  
Übungen zur »Seelenhygiene«  
175**

**8. Niemand ist eine Insel  
Das Schemamodell in sozialen Beziehungen  
189**

**Anhang  
205**

**Danksagung  
206**

**Anmerkungen  
207**

**Weiterführende Literatur  
214**

**Kurzanleitung der imaginationsübung  
216**

**Kurzanleitung für die Dialogübung auf Stühlen  
218**

**Übersicht von Grundbedürfnissen,  
Domänen, Schemata und Modi  
221**

**Register  
223**