

Inhalt

Vorwort 9

1 - Unsere innere Vielfalt 12

2 - Das Team der inneren Kritiker 16

Der Kontrolleur 17

Der Perfektionist 19

Der Antreiber 21

Der Allen-Rechtmacher 22

Der Be- und Verurteiler (Richter) 23

3 - Privatvorlesung 1:

Jedes Ich ist viele Teile 27

4 - Privatvorlesung 2:

Die Entstehung der Zunft der inneren Kritiker und Co. 34

5 - Privatvorlesung 3:

Der gnadenlose Blick des inneren Be- und Verurteilers 46

6 - Mit wem redet eigentlich der innere Kritiker? 53

7 - Die Stimme der Kritiker oder:

Die Idee der guten Absicht 65

8 - Das kritisierte Kind in uns	72
9 - Was Ihr innerer Kritiker mit dem Zauberer von Oz zu tun hat	81
10 - Das Kind hinter der Maske des Kritikers	87
11 - Dis-Identifikation als Lösungsweg	96
12 - Die inneren Protektoren oder: Die erweiterte »Innere Kritiker-Truppe«	104
13 - Sich mit dem inneren Kritiker anfreunden	112
14 - Das verletzte innere Kind in die Gegenwart bringen	124
Nachwort	129
Anhang	131
Der Wohlfühlort	131
Test: Ihre inneren Kritiker	133
Die Botschaften meiner inneren Kritiker	141
Literaturhinweise	142