

## 4 Vorwort

# *Sabotieren wir uns selbst?*

- 8 Das Phänomen der Selbstsabotage
- 8 Allzu menschlich
- 13 Frei werden von inneren Feinden
- 16 Wer bin ich und wenn ja,  
wie viele?
- 16 Viele Seelen in einer Brust
- 18 Kleine »Untermieter«
- 20 Enttarnen Sie Ihre inneren  
Feinde

# *Fünf typische Feinde*

- 26 Der innere Kritiker
- 26 »Du machst aber auch nichts  
richtig!«
- 28 Die Funktion des Kritikers
- 30 Der innere Antreiber
- 30 Alles auf einmal
- 31 Die Falle des Perfektionismus
- 33 Der Katastrophisierer
- 33 Mücken – und Elefanten
- 34 Nur ein entgleister Warner
- 36 Der Harmoniesüchtige
- 36 Der »liebe Frieden«
- 37 Immer die »eigene Schuld«

- 39 Der innere Vermeider
- 39 Auf Nummer sicher
- 41 Gefühlsstau
- 43 Die Feinde kooperieren
- 44 Wie der Feind im Kopf  
entsteht
- 44 Introjektion
- 48 Wacklige Lösungsversuche
- 54 Unser Selbstschutzsystem

# *Der Erwachsene in uns*

- 58 Plötzlich innerlich offen
- 59 Sich selbst neu begegnen
- 60 Die inneren Feinde verwandeln
- 64 Mitgefühl für sich selbst
- 64 Fürsorge gehört zum genetischen  
Programm
- 70 Das Präsent der Aufmerksamkeit
- 71 Mitgefühl für Kritiker, Antreiber  
und Co.

- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 74  | <b>Die heilsame Kunst der Achtsamkeit</b>            | 123 | <b>Umgang mit dem Katastrophisierer</b>   |
| 76  | Der innere Beobachter                                | 123 | Ohrwurm-Alarm?                            |
| 77  | Zurück zur bewussten Wahrnehmung                     | 125 | Raus aus der Bewertungsfalle              |
| 80  | Wer übernimmt die Führung?                           | 129 | Abwarten und geschehen lassen             |
| 80  | Der Autopilot  | 130 | <b>Umgang mit dem Harmoniesüchtigen</b>   |
| 81  | Neue Bewusstheit                                     | 130 | Zuerst: Verständnis dafür entwickeln      |
| 82  | <b>Heilsam mit sich selbst kommunizieren</b>         | 134 | Lernen Sie, klar Nein zu sagen            |
| 93  | Die besten Berater jederzeit zur Stelle              | 137 | Ja oder nein: Haben Sie die Wahl?         |
| 94  | Mit allem, was Sie sind                              | 138 | <b>Umgang mit dem Vermeider</b>           |
|     |  | 138 | Den inneren Ausbremsen entdecken          |
|     |  | 141 | Das Leben genießen, statt es zu vermeiden |
|     |  | 149 | <b>Im Leben wie auf hoher See</b>         |
| 98  | <b>Umgang mit dem inneren Kritiker</b>               | 151 | Die Phasen der inneren Heilung            |
| 98  | Den Kritiker besänftigen                             | 154 | Resilienz entwickeln                      |
| 99  | Die Botschaften verwandeln                           |     |   |
| 101 | Auswege aus der Grübelfalle                          |     |   |
| 103 | Wer kriegt es eigentlich ab?                         |     |   |
| 106 | Innere Helfer entdecken                              |     |   |
| 109 | Kontrolle verlieren, Leichtigkeit gewinnen           |     |   |
| 110 | <b>Umgang mit dem inneren Antreiber</b>              |     |   |
| 110 | Sein statt unentwegt tun                             |     |   |
| 114 | Freundschaft schließen                               |     |   |
| 118 | Wer viel falsch macht, lernt viel                    |     |   |
| 119 | Wo lässt sich Stopp sagen?                           |     |   |
| 122 | Ihr inneres Kind braucht Ihren Schutz und Ihre Liebe |     |   |

## *Die Anteile verwandeln*

- |     |  |
|-----|--|
| 98  | <b>Umgang mit dem inneren Kritiker</b>               |
| 98  | Den Kritiker besänftigen                             |
| 99  | Die Botschaften verwandeln                           |
| 101 | Auswege aus der Grübelfalle                          |
| 103 | Wer kriegt es eigentlich ab?                         |
| 106 | Innere Helfer entdecken                              |
| 109 | Kontrolle verlieren, Leichtigkeit gewinnen           |
| 110 | <b>Umgang mit dem inneren Antreiber</b>              |
| 110 | Sein statt unentwegt tun                             |
| 114 | Freundschaft schließen                               |
| 118 | Wer viel falsch macht, lernt viel                    |
| 119 | Wo lässt sich Stopp sagen?                           |
| 122 | Ihr inneres Kind braucht Ihren Schutz und Ihre Liebe |

## **Zum Nachschlagen**

- |     |                                       |
|-----|---------------------------------------|
| 156 | Bücher und Adressen, die weiterhelfen |
| 157 | Sachregister                          |
| 160 | Impressum                             |