

## *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

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

## *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«

## *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 **Die heilsame Kunst der Achtsamkeit**
- 76 Der innere Beobachter
- 77 Zurück zur bewussten Wahrnehmung
- 80 Wer übernimmt die Führung?
- 80 Der Autopilot
- 81 Neue Bewusstheit
- 82 **Heilsam mit sich selbst kommunizieren**
- 93 Die besten Berater jederzeit zur Stelle
- 94 Mit allem, was Sie sind

## *Die Anteile verwandeln*

- 98 **Umgang mit dem inneren Kritiker**
- 98 Den Kritiker besänftigen
- 99 Die Botschaften verwandeln
- 101 Auswege aus der Grübelfalle
- 103 Wer kriegst es eigentlich ab?
- 106 Innere Helfer entdecken
- 109 Kontrolle verlieren, Leichtigkeit gewinnen
- 110 **Umgang mit dem inneren Antreiber**
- 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

- 123 **Umgang mit dem Katastrophisierer**
- 123 Ohrwurm-Alarm?
- 125 Raus aus der Bewertungsfalle
- 129 Abwarten und geschehen lassen
- 130 **Umgang mit dem Harmoniesüchtigen**
- 130 Zuerst: Verständnis dafür entwickeln
- 134 Lernen Sie, klar Nein zu sagen
- 137 Ja oder nein: Haben Sie die Wahl?
- 138 **Umgang mit dem Vermeider**
- 138 Den inneren Ausbremsen entdecken
- 141 Das Leben genießen, statt es zu vermeiden
- 149 **Im Leben wie auf hoher See**
- 151 Die Phasen der inneren Heilung
- 154 Resilienz entwickeln

## **Zum Nachschlagen**

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