

Inhalt

Vorwort.....	7
Worum geht es eigentlich?	13
Übung: To-do-Liste für mehr Selbstfürsorge.....	19
Deine dich, und nur dich, nährende Kraft	31
Übung: Deine Erdung.....	31
Dich abgrenzen lernen	33
Übung: Trennung von dem, was nicht deines ist.....	34
Übung: Dich von der Depression trennen	36
Übung: Das Tor der Selbstliebe	37
Du bist nicht allein – die zerstörerische und Heil bringende Kraft der Ahnen	40
Übung: Die Lasten der Ahnen zurückgeben	41
Übung: Die Kraft der lichtvollen Ahnen	46
Übung: Das Geschenk der Erkenntnis	53
Spirituelle Selbstverantwortung – w zu hast du diese Erfahrung gewählt?	57
Übung: Das Bedürfnis nach Schmerz loslassen	58
Übung: Radikale Selbstverantwortung übernehmen	61
Übung: Kontakt mit der Depression aufnehmen	67
Übung: Einen Kraftplatz des inneren Friedens erschaffen	73
Selbstmitgefühl erlernen	76
Der schizoide Typ	78
Der orale Typ	80

Der psychopathische Typ	81
Der rigide Typ.....	83
Der masochistische Typ	86
Übung: Die radikale Abgrenzung von allem, was dich zusätzlich belastet.....	96
Übung: Den eigenen Schmerz anerkennen und in Frieden damit kommen	103
Übung: Kapitulation erleben, Machtlosigkeit anerkennen.....	106
Co-Abhängigkeit und das Innere Kind	111
Symptome der Co-Abhängigkeit	132
Übung: Trenne dich vom zentralen Konflikt.....	142
Übung: Das Innere Kind eines anderen in gute Hände geben	146
Übung: Der Zauber garten des Inneren Kindes.....	150
Übung: Seelenanteile nach Hause schicken und Verbündete für das Innere Kind rufen	156
Übung: Das verlorene Innere Kind abholen.....	160
Übung: Sich selbst in Empfang nehmen.....	162
Das Innere Kind deines Kindes.....	168
Übung: Den Seelenstrahl deines Kindes verankern	170
Übung: Das Innere Kind deines Kindes/ deines Tieres huten	175
Nachwort	180
Über die Autorin	182