

# Inhalt

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

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