

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 2. Auflage	9
1 Einführung	11
<b>I Innere Anteile kennenlernen</b>	17
2 Kindmodi	19
3 Dysfunktionale Elternmodi	44
4 Bewältigungsmodi	67
5 Der Modus des gesunden Erwachsenen	94
<b>II Innere Anteile verändern</b>	103
6 Verletzliche Kindmodi heilen	105
7 Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen	117
8 Den glücklichen Kindmodus stärken	131
9 Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen	138
10 Bewältigungsmodi reduzieren	151
11 Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	166
<b>III Anhang</b>	175
Modus-Übersicht	177
Glossar	183
Literatur	187
Hinweise zu den Online-Materialien	188
Sachwortverzeichnis	189

<b>7</b>	<b>Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen</b>	117
7.1	Den wütenden oder impulsiven Kindmodus genauer kennenlernen	119
7.2	Ärgerliche oder impulsive Kindmodi begrenzen	122
<b>8</b>	<b>Den glücklichen Kindmodus stärken</b>	131
8.1	Kontakt aufnehmen mit dem glücklichen Kindmodus	131
8.2	Übungen zum Stärken des glücklichen Kindmodus	134
<b>9</b>	<b>Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen</b>	138
9.1	Kontakt aufnehmen zu dysfunktionalen Elternmodi	138
9.2	Reduktion der Elternbotschaften	145
<b>10</b>	<b>Bewältigungsmodi reduzieren</b>	151
10.1	Bewältigungsmodi kennenlernen	151
10.2	Bewältigungsmodi reduzieren	154
<b>11</b>	<b>Den gesunden Erwachsenenmodus stärken</b>	166
<b>III Anhang</b>		175
	Modus-Übersicht	177
	Glossar	183
	Literatur	187
	Hinweise zu den Online-Materialien	188
	Sachwortverzeichnis	189