

Inhaltsübersicht

Vorwort zur 2. Auflage	9
1 Einführung	11
I Innere Anteile kennenlernen	17
2 Kindmodi	19
3 Dysfunktionale Elternmodi	44
4 Bewältigungsmodi	67
5 Der Modus des gesunden Erwachsenen	94
II Innere Anteile verändern	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
III Anhang	175
Modus-Übersicht	177
Glossar	183
Literatur	187
Hinweise zu den Online-Materialien	188
Sachwortverzeichnis	189

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