

INHALT

Einleitung.....	7
Coaching oder Therapie – was ist der Unterschied?....	13
Was eine Sucht ist und was nicht	19
Selbsterkenntnis als Schlüssel zur Heilung	25

Teil eins: Erkenne deine Sucht..... 29

Selbstschädigung hat viele Formen.....	31
Die immer gleiche Antwort auf nahezu jedes Bedürfnis	43
Der vergebliche Versuch, das süchtige Verhalten zu kontrollieren	51
Heimlich, still und leise.....	63
Das Suchtgedächtnis und seine Tricks	75
Dein Fazit.....	89

Teil zwei: Die zwölf Schritte in deine Freiheit..... 93

Bevor es losgeht.....95

Erster Schritt: Machtlosigkeit anerkennen.....95

**Zweiter Schritt: An eine hilfreiche
höhere Macht glauben99**

Dritter Schritt: Der höheren Macht vertrauen103

**Vierter Schritt: Eine gründliche Inventur
durchführen.....107**

Fünfter Schritt: Sich outen109

**Sechster Schritt: Bereit werden, schädliches
Verhalten loszulassen115**

**Siebter Schritt: Die höhere Macht bitten,
schädliches Verhalten von einem zu nehmen.....121**

**Achter Schritt: Den Willen entwickeln,
den Schaden wiedergutzumachen127**

Neunter Schritt: Wiedergutmachung leisten131

**Zehnter Schritt: Die Inventur fortsetzen und
Unrecht zugeben137**

Elfter Schritt: Den Kontakt zur höheren Macht intensivieren	141
--	-----

Zwölfter Schritt: Die Botschaft an andere weitergeben.....	145
---	-----

Teil drei: Deinem Inneren Kind geben, was es braucht 151

Wie das Innere Kind entsteht	153
------------------------------------	-----

Sicherheit ist noch wichtiger als Liebe	159
---	-----

Fürsorge und Verantwortung für das Innere Kind übernehmen	167
--	-----

Emotionale Klarheit leben	173
---------------------------------	-----

Statt eines Nachwortes.....	182
-----------------------------	-----

Über die Autorin.....	183
-----------------------	-----

Bildnachweis.....	184
-------------------	-----