

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 glauben.....	99
Dritter Schritt: Der höheren Macht vertrauen	103
Vierter Schritt: Eine gründliche Inventur durchführen.....	107
Fünfter Schritt: Sich outen	109
Sechster Schritt: Bereit werden, schädliches Verhalten loszulassen	115
Siebter Schritt: Die höhere Macht bitten, schädliches Verhalten von einem zu nehmen.....	121
Achter Schritt: Den Willen entwickeln, den Schaden wiedergutzumachen	127
Neunter Schritt: Wiedergutmachung leisten	131
Zehnter Schritt: Die Inventur fortsetzen und Unrecht zugeben	137

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