

INHALT

Heilung und die Sehnsucht nach elterlicher Liebe	6
Ich bin viele – Teile der Persönlichkeit	13
Das verletzte innere Kind und seine inneren Eltern	16
Das Sonnenkind und die positive Seite der inneren Eltern	20
Der innere Erwachsene	23
Heilsam: die idealen inneren Eltern	25
Schatten aus der Kindheit erkennen	28
Introjektion: Ich glaube, was du sagst	33
Übertragung: Ich sehe überall meine Eltern	35
Wiederholungzwang: Habe ich meinen Vater geheiratet?	37
Co-Abhängigkeit: Ich ermögliche deine Sucht	39
Weiterführen von Bindungsmustern: Ich bin (nicht) sicher	41
Transgenerationale Weitergabe von Problemen: Ich trage deine Last	42
Kommt mein Problem aus der Kindheit?	47
Bedingungslose Liebe	51
Mütterliche Energie: Fürsorge und Wärme	54
<i>Mutters Mädchen</i>	56
<i>Muttersohn</i>	57

Väterliche Energie: Unterstützung und Orientierung.....	59
<i>Vatersohn</i>	61
<i>Daddys Girl</i>	61
<i>Exkurs: der abwesende Vater.</i>	62
Vater-Mutter-Kind: Warum beide Eltern für unsere Entwicklung wichtig sind	64
 Gib dir, was du als Kind gebraucht hättest	68
Reparenting: Heilung für das innere Kind.....	72
<i>Imagination: Alles könnte anders sein</i>	77
<i>Arbeit mit Glaubenssätze</i>	79
<i>Körperweisheit nutzen</i>	81
<i>Alltagsexperimente</i>	83
Urvertrauen.....	85
<i>Bindungsbereitschaft und Fürsorge</i>	86
<i>Ungestillte Bedürfnisse und fehlende Bindung</i>	88
<i>Meine Prägung als Baby.</i>	90
<i>Schenke dir Fürsorge und Zuwendung –</i> <i>Reparenting für das innere Baby</i>	92
Autonomie, Neugier und Sicherheit	101
<i>Unterdrückte und ungezähmte Impulse</i>	102
<i>Meine Prägung als Kleinkind</i>	105
<i>Schenke dir Intuition und Disziplin –</i> <i>Reparenting für das innere Kleinkind</i>	108
Zugehörigkeit und Spiel	116
<i>Scham und Schuld</i>	117
<i>Meine Prägung als Kindergartenkind</i>	120
<i>Schenke dir Leichtigkeit und Spiel –</i> <i>Reparenting für das innere Kindergartenkind</i>	121

Leistungsfähigkeit und Selbstvertrauen	130
<i>Minderwertigkeitsgefühle und Leistungsdruck</i>	133
<i>Meine Prägung als Schulkind</i>	137
<i>Schenke dir Anerkennung –</i>	
<i>Reparenting für das innere Schulkind</i>	139
Individualität	148
<i>Gebrochene Rebellen und verwäiste Jugendliche</i>	151
<i>Meine Prägung als Teenager</i>	154
<i>Schenke dir Selbstwert –</i>	
<i>Reparenting für den inneren Teenager</i>	156
Zum Abschluss der Zeitreise	164
 Hilfe in der Not	166
Kritische Lebensereignisse und Traumata	167
Exkurs: Kindheitstraumata	
und ihr lebenslanger Einfluss	169
SEI du selbst – Hilfe in alltäglichen Situationen	174
 Liebe gedeihen lassen	177
Wachse über dich hinaus	178
Schaue zurück und nach vorne	182
 Anmerkungen	185
Literatur	188
Impressum	192