

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 |
| Wiederholungszwang: 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 Glaubenssätzen</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 – 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 – 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 – 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 verwaiste 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 |