

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Teil I – Yoga und die Welt des inneren Kindes</b>	<b>11</b>
<b>Yoga – für Körper, Geist und Seele</b>	<b>13</b>
Yoga und Psychologie . . . . .	15
Physischer Körper – Barometer der Seele . . . . .	18
Gesundheit und das Nervensystem . . . . .	20
Das Yoga-ABC . . . . .	23
<b>Das innere Kind kennenlernen – eine Seelenreise</b>	<b>30</b>
Die Schuldfrage – ein fairer Blick . . . . .	33
Verantwortung für das innere Kind übernehmen . . . . .	36
Geister der Vergangenheit . . . . .	37
Hilfe und Notfallkoffer . . . . .	38
<b>Ein Anker – der innere Erwachsene</b>	<b>41</b>
Selbstfürsorge – ein Überblick . . . . .	44
Yoga für den inneren Erwachsenen . . . . .	47
<b>Wie die äußere Welt die innere Welt beeinflusst</b>	<b>56</b>
Die menschlichen Grundbedürfnisse . . . . .	57
Ursachen für die Wunden des inneren Kindes . . . . .	61
Schutzstrategien des inneren Kindes . . . . .	62
Grundannahmen und Glaubenssätze . . . . .	64
<b>Einschüchternde Begleiter – die inneren Kritiker</b>	<b>71</b>
Vier Typen des inneren Kritikers . . . . .	72
Den inneren Kritiker entmachten . . . . .	74

<b>Teil II – Yoga zur Heilung des inneren Kindes</b>	<b>81</b>
<b>Das Sonnenkind – den Sonnenschein wiederentdecken</b>	<b>83</b>
Seele der Pflanzen – ätherische Öle . . . . .	87
Klang – die Medizin der Zukunft . . . . .	88
Lachen – die Musik der Seele . . . . .	88
Ein Trick – Motivation für Veränderung . . . . .	89
Yoga für das Sonnenkind . . . . .	89
<b>Übergang von der Schattenkind- in die Sonnenkind-Energie – hilfreiche Yoga-Übungen</b>	<b>95</b>
<b>Heile das Schattenkind – erlange Seelenfreiheit</b>	<b>107</b>
Dem Schattenkind beistehen . . . . .	110
Heile das einsame innere Kind . . . . .	116
Heile das traurige innere Kind . . . . .	120
Hilfe für das depressive innere Kind . . . . .	125
Hilfe für das traumatisierte innere Kind . . . . .	130
Heile das ängstliche innere Kind . . . . .	135
Heile das eifersüchtige innere Kind . . . . .	143
Heile das abhängige innere Kind . . . . .	145
Heile das wütende innere Kind . . . . .	152
Hilfe für den kleinen Tyrannen . . . . .	158
Rettungsaktion – erlöse das innere Kind . . . . .	162
<b>Beziehungen und das innere Kind – die Königsdisziplin</b>	<b>166</b>
Yoga für Gleichklang, Liebe und Vertrauen . . . . .	169
Inneren Frieden finden . . . . .	173
Yoga für Seelenruhe . . . . .	176
Sehen, was da ist – nicht nur das, was fehlt . . . . .	181
<b>Weiterführende Tipps</b>	<b>182</b>
Einen professionellen Begleiter finden . . . . .	182
Interventionen und Verfahren zur Heilung des inneren Kindes . . . . .	184
<b>Danksagung</b>	<b>187</b>
<b>Literatur und Quellen</b>	<b>188</b>