

INHALT

Einleitung	4
1. Toxische Verhaltensmuster erkennen und verstehen	14
Die Prägungen der Kindheit	15
Vier Rucksack-Varianten	27
2. Das Bedürfnis des inneren Kindes nach Sicherheit ist unantastbar	42
Die emotionalen Versprechen des inneren Kindes	43
Der schwere Rucksack des Kindes depressiver Eltern	48
Der schwere Rucksack des Kindes narzisstischer Eltern ...	58
Der schwere Rucksack des Kindes co-narzisstischer Eltern	67
Der schwere Rucksack des Kindes süchtiger Eltern	77
In den Gestaltungsmodus wechseln	89

3. Der Rucksack Ihrer Kindheit	91
Den Inhalt des Rucksacks sichten	92
Unser Verhalten als Spiegel der Gefühle	115
Emotionale Sicherheit als Schlüssel zur Heilung der Gefühle	127
 4. Der schwere Rucksack wird leicht	 150
Die schweren Steine loswerden	151
Eine liebevolle Beziehung zum inneren Kind	165
Zum Schluss – der leichte Rucksack	185

Zum Nachschlagen

Buchempfehlungen	191
Impressum	192