

# INHALT

Einleitung .....	4
<b>1. Toxische Verhaltensmuster erkennen und verstehen .....</b>	<b>14</b>
Die Prägungen der Kindheit .....	15
Vier Rucksack-Varianten .....	27
<b>2. Das Bedürfnis des inneren Kindes nach Sicherheit ist unantastbar .....</b>	<b>42</b>
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

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

## **Zum Nachschlagen**

Buchempfehlungen .....	191
Impressum .....	192