

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	11

TEIL 1 INNERE FAMILIENSYSTEME

1 Wir sind alle multipel veranlagt	19
Übung: Einen beschützenden Teil kennenlernen	42
Übung: Eine Teile-Karte zeichnen	45
2 Warum Teile mit uns verschmelzen	49
Übung: Sich von Teilen lösen und in den Körper kommen	54
Sitzung 1: Sam	62
3 Das ändert alles	75
Übung: Die Dilemma-Meditation	78
Übung: Mit einem schwierigen beschützenden Teil umgehen	83
4 Mehr über Systeme	87
Übung: Eine tägliche IFS-Meditation	100
5 Ein Grundriss unseres inneren Systems	105
Sitzung 2: Mona	118

TEIL 2 SELBSTFÜHRUNG

6 Heilung und Transformation	127
Übung: Der Pfad	132
Übung: Zugang zum Selbst durch Lösen von unseren Teilen	137
7 Das Selbst in Aktion	151
Sitzung 3: Ethan und Sarah	154
8 Vision und Zweck	179
Übung: Feueralarm	187
Übung: Meditation über eine traurige Person	189

TEIL 3 DAS SELBST IM KÖRPER UND IN DER WELT

9 Lebenslektionen und Quälgeister	207
Übung: Eine Teile-Karte zeichnen (erweiterte Version)	212
Übung: Mit Auslösern arbeiten	216
10 Die Gesetze der inneren Physik	219
Übung: Fortgeschrittene Arbeit mit beschützenden Teilen	224
Sitzung 4: Andy	227
11 Im Körper sein	233
Sitzung 5: TJ	241
Übung: Körpermeditation	250

Abschließende Gedanken	253
Danksagung	261
Anmerkungen	263
Zum Autor	266