

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einführung	21
Teil I: Wichtige Grundlagen zum Inneren Kind	27
Kapitel 1: Zum Verständnis des Inneren Kindes	29
Kapitel 2: Die wichtigsten kindlichen (Grund-)Bedürfnisse	49
Kapitel 3: Die überlebenswichtige Funktion der Bindung	61
Kapitel 4: Die unverzichtbaren Leistungen der Eltern	75
Kapitel 5: Wie (Innere) Kinder lernen – beobachten, kopieren und experimentieren.	89
Kapitel 6: Frustration körperlicher und emotionaler Bedürfnisse	97
Kapitel 7: Das Innere Kind und ein angepasstes, falsches Selbst	113
Teil II: Wenn traumatische Ereignisse die normale kindliche Entwicklung hemmen	127
Kapitel 8: Wissenswertes über Psychotraumata	129
Kapitel 9: Traumatisierende Situationen für Babys und Kinder	143
Kapitel 10: Traumatisierte Eltern und ihre (Inneren) Kinder	155
Teil III: Den unbewussten Einfluss des Inneren Kindes im Alltag verstehen	165
Kapitel 11: In Beziehungen und der Partnerschaft das Innere Kind erkennen	167
Kapitel 12: Im Studium und Beruf das Innere Kind erkennen.	185
Kapitel 13: In gesundheitlichen Symptomen das Innere Kind erkennen.	199
Kapitel 14: In der Erziehung eigener Kinder das Innere Kind erkennen	215
Kapitel 15: Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen	229
Teil IV: Die erwachsene Persönlichkeit und das Innere Kind in eine gesunde Balance bringen	243
Kapitel 16: Die Kindheit – Lehrzeit für das Leben	245
Kapitel 17: Eigenverantwortung übernehmen.	259
Kapitel 18: Unterschiede zwischen kindlichen und erwachsenen Anteilen	271
Teil V: Der Top-Ten-Teil	287
Kapitel 19: Zehn Möglichkeiten, dem Inneren Kind zu begegnen	289
Kapitel 20: Zehn Möglichkeiten für einen freundlichen Umgang mit sich selbst und dem Inneren Kind	297
Kapitel 21: Zehn Arbeitsschritte für ein Gleichgewicht zwischen Innerem Kind und Innerem Erwachsenen.	309
Stichwortverzeichnis	317

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Danksagung	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Konventionen in diesem Buch	21
Meine Arbeitsweise	22
Was Sie nicht lesen müssen	22
Törichte Annahmen über den Leser	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: Wichtige Grundlagen zum Inneren Kind	23
Teil II: Wenn traumatische Ereignisse die normale kindliche Entwicklung hemmen	23
Teil III: Den unbewussten Einfluss des Inneren Kindes im Alltag erkennen	24
Teil IV: Die erwachsene Persönlichkeit und das Innere Kind in eine gesunde Balance bringen	24
Teil V: Top-Ten-Teil	24
Wie es weitergeht	25
 TEIL I	
WICHTIGE GRUNDLAGEN ZUM INNEREN KIND	27
 Kapitel 1	
Zum Verständnis des Inneren Kindes	29
Unterschiedliche therapeutische Persönlichkeitsmodelle	30
Der Eisberg und das Drei-Instanzen-Modell	30
Transaktionsanalyse mit ihren Ich-Zuständen	31
»Voice Dialogue« oder Psychologie der Selbst	31
Die Ego-State-Therapie	32
Modell des »Inneren Familien-Systems«	32
Das Innere Team	33
Die Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Teilpersönlichkeiten	33
Das Modell des Inneren Kindes	34
Warum das Innere Kind ein Teil des Unterbewusstseins ist	35
Die kindliche Gehirnentwicklung	36
Wenige Erinnerungen an das Innere Kind	37
Das Innere Kind – impulsiv und hoch emotional	38
Das »überaktive« Innere Kind	39
Das »spielerische« Innere Kind	40
Das »angepasste« Innere Kind	40
Das »rebellische« Innere Kind	41

12 Inhaltsverzeichnis

Das verdrängte Innere Kind	42
Verleugnete, bekämpfte und verdrängte Charaktereigenschaften	43
Die Folgen eines verdrängten Inneren Kindes	43
Erwachsene Verhaltensmuster statt kindliche Erfahrungen ändern	44
Die Ziele der Inneren-Kind-Arbeit	44
Meine Arbeitsmethoden	45
Systemische (Familien-)Aufstellungen	46
Brett-Aufstellungen	46
Symptom-Aufstellungen	47
Arbeit mit Glaubenssätzen	47
Voice Dialogue	47

Kapitel 2

Die wichtigsten kindlichen (Grund-)Bedürfnisse..... 49

Willkommen sein	49
Körperliche und emotionale Sicherheit	50
Bindung und Autonomie	51
Interesse und Anerkennung	52
Ausreichende Bewegung	53
Entwicklungsgerechtes, selbstbestimmtes Spielen	54
Erlaubnis für starke Emotionen	55
Glaubwürdige Vorbilder haben	57
Sinnvolle Grenzen erfahren	58
Das Recht auf einen eigenen Willen	59
Wohlwollende Sprachförderung erfahren	59

Kapitel 3

Die überlebenswichtige Funktion der Bindung..... 61

Angeborene Bindungsbereitschaft	61
Die Folgen, als Kind mutterseelenallein zu sein	62
Das berühmte Experiment zur »Ursprache«	62
Forschungen im Waisenhaus	62
Das Verständnis über Kinder um 1950	63
Affenexperimente	64
Die Bindungstheorie	65
Kindliches Bindungsverhalten	66
»Explorationsverhalten« – Neugier auf die Welt	67
Das Konzept der Feinfühligkeit	67
Vier typische Bindungsmuster	68
Sichere Bindungshaltung beim Kind	68
Unsicher vermeidende Bindungshaltung beim Kind	69
Unsicher ambivalente Bindungshaltung beim Kind	70
Unsicher desorganisiertes Bindungsmuster	72
Neuere Erkenntnisse der Bindungsforschung	73
Veränderung von Bindungsmustern	73
Unsichere Bindung – gestörte Hirnentwicklung	74

Kapitel 4**Die unverzichtbaren Leistungen der Eltern 75**

Das Mysterium der Mutterliebe	75
Vaterliebe braucht etwas Übung.....	77
Die prägende Rolle der Mutter	78
Symbiose, Urvertrauen und mentales Wachstum	78
»Fremdeln« – die erste Phase der Loslösung.....	79
Selbst-Erkenntnis im Spiegel	80
Wiederannäherungskrise – das letzte Festhalten vor der Eigenständigkeit	80
Klare Sprache und schmutzige Kuscheltiere helfen beim emotionalen Abnabeln	80
Zur Selbstständigkeit gehört ein eigener Wille	81
Urvertrauen, Blick- und Körperkontakt.....	82
Erfahrung von Selbstwirksamkeit	82
Mangelhafte symbiotische Verbindung mit der Mutter.....	83
Wenn die Mutter nicht loslässt	83
Symbiose-Erfahrungen und erwachsene Partnerschaft	84
Die prägende Rolle des Vaters.....	85
Loslösungsvorbild von der Mutter.....	85
Breiterer Erfahrungshintergrund und Lernchancen.....	86
Beziehungsvielfalt im sozialen Erfahrungsraum	86
Rollenvorbild zur Festigung der sexuellen Identität	86
Die Kooperation von Eltern	86
Mutter und Vater als gleichberechtigte Identifizierungsvorbilder	87
Gefahren bei alleinerziehenden Eltern.....	87
Nichts bleibt wie es einmal war.....	88

Kapitel 5**Wie (Innere) Kinder lernen – beobachten,
kopieren und experimentieren..... 89**

Verschiedene Arten des kindlichen Lernens	89
Lernen durch Nachahmung	90
»Du bist wie deine Mutter«.....	91
Die Entwicklung des Sozialverhaltens	92
Die Entwicklung der Sprachkompetenz	93
Erlernen von Alltagshandlungen – lebenspraktische Kompetenzen	94
Objektorientiertes Lernen	95
Räumliches Vorstellungsvermögen.....	95
Verständnis für Ursache und Wirkung	95
Lernen durch Unterweisung	96

Kapitel 6**Frustration körperlicher und emotionaler Bedürfnisse 97**

Unrealistische Erwartungen.....	98
Je jünger, desto langsamer	98
Bevormundung führt zu Unterforderung.....	98

14 Inhaltsverzeichnis

Überambitionierte Erwartungen	99
Fehlendes Zeitverständnis	100
Kindlicher Egoismus	101
Trotz, Eigensinn und Wutausbrüche	102
Lügen oder Fantasie	102
Komplexes Familienleben	103
Nicht vor den Kindern	103
Bevorzugung von Geschwistern	104
Kranke Geschwister	105
Unvorbereitete Trennung von Bindungspersonen	106
Emotionale Trennung von Bindungspersonen	107
Wenn Mütter zu einfühlsam sind	108
Mangelnde Reife der Eltern	109
Scheidung der Eltern	110
Gefährliche Gefühlsansteckung	111

Kapitel 7

Das Innere Kind und ein angepasstes, falsches Selbst 113

Erziehung und kindliche Identitätsentwicklung	113
Erziehung mit kindlichen Urängsten	114
Kinder wollen gefallen	115
Elterlicher Anpassungsdruck und das falsche kindliche Selbst	115
Der echte Persönlichkeitskern und das verdrängte Innere Kind	116
Macht und Ohnmacht zwischen Eltern und Kindern	116
Eltern mit offen autoritärem, aggressivem Verhalten	116
Eltern mit erpresserischem, manipulativem Verhalten	119
Eltern mit kindlich bedürftigem Verhalten	122

TEIL II

WENN TRAUMATISCHE EREIGNISSE DIE NORMALE KINDLICHE ENTWICKLUNG HEMMEN 127

Kapitel 8

Wissenswertes über Psychotraumata 129

Der Entwicklungsprozess bis zum Trauma	130
Trauma bedeutet Trennung von Körper und Bewusstsein	132
Traumabedingte Spaltung der Persönlichkeit	132
Sinn der Persönlichkeitsspaltung	133
Merkmale eines Trauma-Ich	133
Merkmale eines Überlebens-Ich	135
Merkmale eines Gesunden-Ich	136
Das Zusammenspiel der Persönlichkeitsanteile nach einem Trauma	137
Unterschiedliche Arten von Psychotraumata	138
Das Existenztrauma	138
Das Verlusttrauma	139
Das Bindungstrauma	139
Eine Traumaerfahrung ist personenabhängig	140
Der Unterschied zwischen Trauma und Stress	142

Kapitel 9**Traumatisierende Situationen für Babys und Kinder 143**

Vorgeburtliche Traumata – Traumata im Mutterleib	144
Emotionale Symbiose mit der Mutter	144
Körperliche Fehlversorgung	144
Symbiotischer Schock	145
Frühes Verlusttrauma als überlebender Zwilling	145
Traumatisierende Ereignisse im Geburtsprozess	146
Steckenbleiben im Geburtskanal	146
Einsatz medizinisch-technischer Hilfen wie Zange oder Saugglocke	147
Gefahr durch die Nabelschnur	147
Geburt durch Kaiserschnitt	147
Nicht jedes Geburtstrauma hat dramatische Folgen	148
Nachgeburtliche Traumata	148
Sofortige Trennung von der Mutter	149
Weggabe zur Adoption	149
Fehlende emotionale Resonanz durch die Mutter	150
Ablehnung aufgrund des falschen Geschlechts	151
Tod der Mutter bei der Geburt oder im Kindbett	152
Aggressives, gewalttätiges Elternhaus	152
Missbrauch durch Eltern, ältere Geschwister oder andere Familienangehörige	153

Kapitel 10**Traumatisierte Eltern und ihre (Inneren) Kinder 155**

Deutschland, eine traumatisierte Nation	155
Trauma Überlebensstrategie als deutsche Tugend	156
Die Generation der Kriegskinder	157
Wenn die Kinder der Kriegsgeneration selbst Eltern werden	159
Die Eltern lassen können, wie sie sind	160
Generationsübergreifende Weitergabe von Bindungstraumata	160
Eine Auswahl etablierter Traumatherapien	161
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)	162
Somatic Experiencing	162
Ego-State-Therapie	163
Identitätsorientierte Psychotraumathepie	163
Keine Angst vor einer Traumatherapie	163
Andere zur Traumatherapie schicken	164

TEIL III**DEN UNBEWUSSTEN EINFLUSS DES INNEREN KINDES****IM ALLTAG VERSTEHEN 165****Kapitel 11****In Beziehungen und der Partnerschaft das****Innere Kind erkennen 167**

Die große Liebe – eine Sehnsucht des Inneren Kindes	167
---	-----

Immer gleich verlaufende Streiterei	168
Zwei Kinder ohne Eltern	168
Regelmäßig scheiternde (Paar-)Beziehungen	171
Automatisierte Anpassung	171
Gegensätzliche Wege zur Liebe	173
Papas Tochter und der Schattenmann	174
Bindungsangst als Erwachsener	176
Die Glaswand	176
Bindungsangst als Zwilling	179
Eifersucht und Verlustangst	179
Missglückte Symbiose	179
Neigung zum Fremdgehen und zu sexuellen Eskapaden	181
Mit Mutti schläft man nicht.	181
Das Brutkastenkind	182

Kapitel 12

Im Studium und Beruf das Innere Kind erkennen 185

Panik bei der schriftlichen Hausarbeit	185
Unterschiedliche Autoritätskonflikte	187
Passive Aggression.	188
Mangelhafte Kritik- und Konfliktfähigkeit	189
Übermächtige Erziehungserfahrungen.	190
Fehlendes Selbstvertrauen trotz objektiv hervorragender Kompetenzen	192
Jeder braucht eindeutige Arbeitsanweisungen	192
Burn-out – erfolglose Suche nach Anerkennung	193
In der Kindheit erlernte Überverantwortung	194
Das Phänomen Mobbing	196
Kollegen sind keine Familienmitglieder	196

Kapitel 13

In gesundheitlichen Symptomen das Innere Kind erkennen 199

Der Körper – eine biologische Meisterleistung	199
Der Körper vergisst nicht	200
Krankheit durch Zufall, Gene, Umwelt oder Verdrängung.	200
Die zerknirschte Tochter.	201
Nicht standesgemäß	202
Ich meine es nur gut mit dir	203
Mut zur Wut	203
Panik und chronische Schmerzen	204
Ungewollt und unakzeptiert	204
Ungeliebt und ungeschützt.	205
Widerstand und Grenzen	205
Zuckersüßes Übergewicht	206
Streng nach Plan	206
Der wahre Hunger des Inneren Kindes	207
Schmerzhaftes Blasenentzündungen.	208
Eine leise Überzeugung	208
Versagensangst und ungeweinte Tränen.	209

Unerfüllter Kinderwunsch	210
Generationsübergreifende Panik	210
Eltern sein ist gar nicht schwer	211
Miterlebter Schmerz	212
Rätselhafte Symptome	212
Eine todernste Erinnerung	212
Ein überfordertes Inneres Kind	213

Kapitel 14

In der Erziehung eigener Kinder das Innere Kind erkennen

215

Angst vor kindlichen Gefühlen	216
Überlagerte innere Bilder	216
Eiskalte Wut	217
Ablehnung durch die Kinder	218
Auf dem Weg zu vertauschten Rollen	219
Ohne Vorwarnung	221
Von einer emotionalen Eisscholle zur Insel der Ausgelassenheit	223
Bitte lebe meine Träume	225

Kapitel 15

Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen

229

Unfähigkeit, Nein zu sagen	229
Unfähigkeit, Entscheidungen zu fällen	231
Sorgfältige Ursachenforschung	232
Das Ende einer kindlichen Vermeidungsstrategie	233
Charmante Aufschieberitis	234
Kindliche Erfolgsstrategien	235
Zu sich selbst stehen	237
Verinnerlichte Erfahrung von Ablehnung und Missgunst	237
Im Vorstellungsgespräch auf Augenhöhe	238
Depressive Phasen: Gefühl innerer Einsamkeit und Leere	238
Helfersyndrom – nichts Eigenes machen dürfen	240
Die Eltern zusammenhalten	240

TEIL IV

DIE ERWACHSENE PERSÖNLICHKEIT UND DAS INNERE KIND IN EINE GESUNDE BALANCE BRINGEN

243

Kapitel 16

Die Kindheit – Lehrzeit für das Leben

245

Das effektivste Trainingslager der Welt	245
Lebensumständen zustimmen – Abhängigkeit ertragen	246
Lebensgefahr reduzieren durch Unauffälligkeit	247
Stressresistenz lernen	247
Teamwork lernen in der Schwangerschaft und bei der Geburt	247
Eigenverantwortung und Kommunikationsfähigkeiten entwickeln	248

Soziale Beziehungsfähigkeit und Intuition entwickeln	249
Loslassen üben als Weg in die Selbstbestimmung und Freiheit.	250
Abschied vom paradiesischen Zustand in der Gebärmutter.	250
Die Lösung aus der emotionalen Symbiose mit der Mutter	250
Der Auszug aus dem schützenden Elternhaus	251
Freiheiten erkämpfen	252
Emotionale Abhärtung trainieren	253
Unberechenbare Eltern	254
Die Kindheit ist vorbei.	254
Der Blick auf den Mangel oder die Kraftquelle	255
Der illusorische Anspruch auf Leidensfreiheit.	255
Was schlimm war, muss schlimm bleiben dürfen.	256
Das Innere Kind muss nicht mehr geschützt werden.	257

Kapitel 17

Eigenverantwortung übernehmen. 259

Loslösung von elterlichen Prägungen	259
»Du bist der Denker«.	261
Die Eltern enttäuschen	261
Abschied von zugeschriebenen Rollen	262
Verzicht auf die elterliche Erlaubnis zur Selbstständigkeit	263
Emotionale und materielle Abhängigkeit beenden	264
Authentizität: Diamanten strahlen wegen ihrer Ecken und Kanten	265
Kinder können nicht – Erwachsene wollen nicht.	266
Groll und Verbitterung	268
Eigenliebe statt Selbstsabotage.	269

Kapitel 18

Unterschiede zwischen kindlichen und erwachsenen Anteilen 271

Kindliche Anteile und die Vergangenheit als Entschuldigung.	271
Kindliche Anteile und ihre paradoxe Wahrnehmung.	272
Erwachsene Anteile und deren Augenhöhe mit anderen Menschen	273
Kindliche Anteile und deren passive Versorgungswünsche	274
Eine Jobsuche mit dominanten kindlichen Anteilen	274
Eine Jobsuche mit dominanten erwachsenen Anteilen	276
Erwachsener Anspruch auf Respekt oder kindliche Überempfindlichkeit	276
Schluss mit schmerzhaften Erinnerungen	277
Erwachsene Selbstfürsorge oder kindliche Flucht	278
Wir gehen wieder.	279
Erwachsene Achtsamkeit	279
Erwachsene Liebe oder kindliche Bedürftigkeit	281
Ich liebe dich, weil ich dich brauche	281
Perfektionismus – Freude an Vollkommenheit oder kindliche Ablehnungsangst	283
Erwachsene Spiritualität oder kindliche Realitätsflucht.	284
Das spirituelle »Ego« und das Innere Kind.	285

TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL 287

Kapitel 19
Zehn Möglichkeiten, dem Inneren Kind zu begegnen 289

Sich an die Wohnung der Kindheit erinnern	289
Mit Menschen sprechen, die einen als Kind kannten.	290
Sich daran erinnern, was einem als Kind wichtig war	291
Typische Sätze der Eltern oder Bezugspersonen	291
Bücher und Filme anschauen, die man als Kind gern hatte	292
Einen Brief an die Eltern schreiben, was man sich von ihnen in der Kindheit gewünscht hätte, aber nicht bekommen hat	292
Kindheitsträume aufschreiben und überlegen, was man davon heute noch verwirklichen möchte	293
Mit guten Freunden über die eigene Kindheit sprechen.	294
Sich Fotos aus der eigenen Kindheit anschauen	294
Dem Kind in sich einen Brief schreiben und ihm erzählen, wie sich sein Leben in der Zukunft entwickeln wird.	295

Kapitel 20
Zehn Möglichkeiten für einen freundlichen
Umgang mit sich selbst und dem Inneren Kind 297

Nicht von sich selbst erwarten, perfekt zu sein	297
Sich nicht mit anderen Menschen vergleichen	299
Sich vor schwierigen Situationen Mut zusprechen.	300
Sich selbst gegenüber großzügig sein	301
Spaß mit sich selbst haben.	302
Sich selbst Komplimente machen.	302
Im Umgang mit anderen Menschen nicht nett, sondern authentisch sein	303
Anderen Menschen nur helfen, wenn man es wirklich will und nicht, weil Konventionen es verlangen	305
Auch die vermeintlich negativen Gefühle akzeptieren	306
Geduldig mit sich selbst und der eigenen Entwicklung sein.	307

Kapitel 21
Zehn Arbeitsschritte für ein Gleichgewicht zwischen
Innerem Kind und Innerem Erwachsenen 309

Besonders prägende negative Erlebnisse in der Kindheit.	309
Überzeugungen und Glaubenssätze über sich selbst	310
Mit der Situation verbundene besondere Gefühle.	311
Besondere Fähigkeiten durch die Situation entwickeln.	312
Das Innere Kind für die damals entwickelte Fähigkeit loben	312
Reaktionen in einer ähnlichen Situation	313
In der Situation erwachsen reagieren	313
Eine erwachsene Reaktion und mögliche Folgen	314
In einer ähnlichen Situation reagieren	314
Zukünftige konkrete Reaktionen in einer ähnlichen Situation	315

Stichwortverzeichnis 317