

# Inhalt

<b>Vorwort zur Neuausgabe</b> . . . . .	9
---	---

<b>Einleitung</b> . . . . .	11
Warum-Fragen . . . . .	17
Probleme sind nicht alle gleich . . . . .	19

## 1

<b>Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele?</b> . . . . .	25
Das Selbst – ein geschlossenes Ganzes oder ein Bündel von Anteilen? . . . . .	26
Unsere verschiedenen Teile . . . . .	30

## 2

<b>Wie und warum entstehen Selbst-Anteile?</b> . . . . .	37
Die normale Differenzierung unserer Persönlichkeit . . . . .	37
Einige Informationen über unser Gehirn . . . . .	41
Gedanken zur normalen Selbst-Entwicklung . . . . .	43
Unsere neurotischen Seiten . . . . .	45
Die Entstehung des Selbst-Bildes . . . . .	47
Dissoziation I . . . . .	51
Wie entsteht »Erleben«? . . . . .	54
Die Bildung von Selbst-Anteilen während des Trauma- erlebens . . . . .	57

<b>3</b>	
<b>Die Regulation unangenehmer Gefühle</b>	61
Die Entwicklung von Selbstregulation und Selbstfürsorge	64
Selbstverantwortung übernehmen	67
Achtsamkeit, Selbstachtung und positive Gefühle im Alltag	69
Auf der Suche nach mehr Selbstwert	73
Was tun bei erhöhter Stressbelastung?	75
<b>4</b>	
<b>Innere Kinder</b>	79
Wie entstehen »Innere Kinder«?	81
Schöne innere Kind-Erinnerungen	83
Wenn es an schönen inneren Kind-Erinnerungen mangelt	92
<b>5</b>	
<b>Die Verletzung zentraler Grundbedürfnisse oder: Wie verletzte Innere Kinder entstehen</b>	101
Problembereiche der Kindheitsentwicklung	102
Die Auswirkungen von frühen Bindungsstörungen	103
Die neurotisierten inneren Kind-Anteile	106
Traumatisierte innere Kind-Anteile	109
<b>6</b>	
<b>Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche</b>	113
Dissoziation II	114
Die drei Grundprinzipien der Teile-Arbeit	116
Was braucht mein innerer Kind-Zustand?	122
Innere Kinder und ihre Grenzen	124
<b>7</b>	
<b>Die idealen Eltern</b>	129
Die verinnerlichte Mutter	130
Selbstliebe	135

## 8

### **Der Tanz von Gegenwart und Vergangenheit . . . . . 141**

Mieses Karma heute oder: Man sollte sich seine Eltern besser aussuchen . . . . .	145
Wie die Gegenwart die Vergangenheit beeinflusst . . . . .	148
Traumatische Netzwerke: wie Raubtiere, immer sprung- bereit auf der Lauer liegend . . . . .	153

## 9

### **Hilfe, ein Teil von mir ist süchtig . . . . . 157**

Wenn etwas aufhört, muss etwas anderes beginnen . . . . .	158
Wie könnte Veränderung passieren? . . . . .	160
Eine kleine Selbstübung . . . . .	164

### **Ausklang . . . . . 167**

### **Anhang . . . . . 169**

Dank . . . . .	169
Anmerkungen . . . . .	170
Literatur . . . . .	172