

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort zur Neuausgabe | 9 |
| | |
| Einleitung | 11 |
| Warum-Fragen | 17 |
| Probleme sind nicht alle gleich | 19 |
| | |
| 1 | |
| Wer bin ich, und wenn ja ... wie viele? | 25 |
| Das Selbst – ein geschlossenes Ganzes | |
| oder ein Bündel von Anteilen? | 26 |
| Unsere verschiedenen Teile | 30 |
| | |
| 2 | |
| Wie und warum entstehen Selbst-Anteile? | 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 |

| | |
|--|-----|
| 3 | |
| Die Regulation unangenehmer Gefühle | 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 |
| 4 | |
| Innere Kinder | 79 |
| Wie entstehen »Innere Kinder«? | 81 |
| Schöne innere Kind-Erinnerungen | 83 |
| Wenn es an schönen inneren Kind-Erinnerungen mangelt | 92 |
| 5 | |
| Die Verletzung zentraler Grundbedürfnisse oder: Wie verletzte Innere Kinder entstehen | 101 |
| Problembereiche der Kindheitsentwicklung | 102 |
| Die Auswirkungen von frühen Bindungsstörungen | 103 |
| Die neurotisierten inneren Kind-Anteile | 106 |
| Traumatisierte innere Kind-Anteile | 109 |
| 6 | |
| Schwierige Innere Kinder und Innere Jugendliche | 113 |
| Dissoziation II | 114 |
| Die drei Grundprinzipien der Teile-Arbeit | 116 |
| Was braucht mein innerer Kind-Zustand? | 122 |
| Innere Kinder und ihre Grenzen | 124 |
| 7 | |
| Die idealen Eltern | 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 |