

INHALT

Einleitung: ERINNERUNGEN.....	7
KINDHEIT – Zeit der FREUDEN und der SCHMERZEN	13
Früh geschädigt – für immer gestört?	13
Es gibt nicht eine Kindheit, sondern viele.....	18
»O wie so trügerisch ...!«	
Wie zuverlässig sind unsere Erinnerungen?	21
Probleme »basteln« und Lösungen konstruieren.....	27
Wer bin ich? – Das Menschenbild der Voice-Dialogue-Methode	40
Innere Vielfalt	40
Unser innerster Kern – Verletzlichkeit.....	42
Der Beschützer/Bewacher.....	43
Die Hauptstimmen: Manager des inneren Systems	44
Die Verdrängten Stimmen: Exilanten des inneren Systems ...	46
Das Bewusste Ich: der Dirigent des inneren Orchesters	50
DAS INNERE KIND	53
Das Kind, das wir einmal waren, lebt in uns weiter	53
Das Innere Kind in seinen vielen Gestalten	58
Das spielerische Kind.....	58
Das magische Kind.....	60
Das gefällige, brave Kind	62
Das Leistungskind	64
Das verletzliche Kind.....	65

Die dunkle Seite des Inneren Kindes:

Regression und ihre Folgen	67
Verantwortungslosigkeit und Unsensibilität	69
Zusammenbrüche und Krankheit	72
Geringe Frustrationstoleranz und Impulsivität	73
Kontrolle und Eifersucht	74
Widerstand und Rückzug	77
Sucht	78
Hoher Leistungsanspruch und Perfektionismus	84
Zwang und Selbstsabotage	87
Der Dialog mit dem Inneren Kind	90
Fantasiereise zum Inneren Kind	92

Der INNERE KRITIKER –

Erbe verurteilender Eltern	103
Die Instanz des Inneren Kritikers	103
Die Entstehung eines Inneren Kritikers	106
Der Innere Kritiker und seine Absichten	107
Kritik zu allen möglichen und unmöglichen Anlässen	108
Was kritisiert er eigentlich?	110
Auswirkungen des Inneren Kritikers auf unsere Beziehungen	111
Dem Inneren Kritiker wirksam entgegentreten	113
Den Inneren Kritiker transformieren	114
Die Eigenschaften eines transformierten Kritikers	122

Für eine GUTE KINDHEIT ist es NIE zu spät!	125
Eltern sind auch nur Menschen	125
Reparenting – Seien Sie sich selbst die optimale Mutter oder der optimale Vater	132
Kinder brauchen Liebe.	134
Kinder brauchen Aufmerksamkeit und Zuwendung	136
Kinder brauchen Sicherheit durch Grenzen	138
Schuldfähigkeit und die Würde des Menschen.	140
Eigenverantwortung statt Opferrolle – wir können nur uns selbst verändern.	143
Jeder hat ausreichend Ressourcen, um seine Probleme zu lösen	145
Annehmen, was war, und loslassen	150
Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen ...	154
Turning shit into roses – Optimismus ist der bessere Ratgeber.	155
Der Blick nach vorn	159
Grundlagen für ein erfülltes Leben	162
Leben im Jetzt	164
 Anhang	 170
Danksagung	170
Die Autorin.	171
Literatur- und Quellenverzeichnis	172
Bildnachweis	173