

# Inhalt

Nun aber wir selbst	9
Vorwort	11
Hintergrund	14
<b>I. Ganzer Mensch</b>	<b>20</b>
1. Herkunft	21
2. Geburtsrecht	23
3. Sein und Haben	25
<b>II. Trauma</b>	<b>28</b>
1. Abspaltung	29
2. Kompensation	33
3. Konsequenz	37
<b>III. Versehrter Mensch</b>	<b>38</b>
1. Sucht	39
2. Depression	40
3. Weiteres	41
<b>IV. Resonanz</b>	<b>42</b>
1. Co-Abhängigkeit	43
2. Co-Depression	45
3. Weiteres	47
<b>V. Intrasonanz</b>	<b>48</b>
1. Definition	49
2. Wirkung	50
3. Gebrauchsanweisung	52
4. Kurze Rast	54

<b>VI. Selbst zurückholen</b>	<b>55</b>
1. Formulierungen	56
2. Ureigene Ausrichtung	60
3. Nurduselbstsein	66
4. Ohne Fragen arbeiten	69
5. Segnen	73
6. Mit Fragen arbeiten	76
7. Für andere arbeiten	96
<b>VII. Ganzwerden</b>	<b>100</b>
1. Möglichkeit	101
2. Die ersten 25 Prozent	103
3. Die nächsten 25 Prozent	103
4. Auf zu 75 Prozent	104
5. Die letzten 25 Prozent	104
6. Nach Prozenten fragen	105
7. Verantwortung	106
<b>VIII. Auswirkungen</b>	<b>107</b>
1. Privat	108
2. Gesellschaftlich	109
3. Vision	110
Nachwort	112
Anhang	
Glossar	116
Kommentierte Literaturhinweise	127
Hinweise für die Nutzung	132
Über die Autorin	133
Anleitung und Begleitung	134
Dank	135
Register	136
Intrasonanz-Figur	141