

Inhalt

Wenn das, was wir wollen, und das, was wir tun, nicht übereinstimmt	9
--	---

Kapitel 1

So viele Stimmen und nur ein Kopf ... Die Psyche als innere WG	13
Warum passiert mir das nur immer wieder?	15
Sich selbst auf die Spur kommen	23
Zur Seite gedrängte Anteile entdecken	30
Auf dem Weg zur inneren Ganzheit	35
<i>Fallbeispiel:</i> Wenn die Angst ihren Platz haben darf . .	43
Q & A – Fragen und Antworten	50
Zusammenfassung Kapitel 1	52

Kapitel 2

Macht es denn eigentlich Sinn, wie ich bin? Die innere Logik des WG-Aufbaus	55
Die Grundstruktur der Psyche	60
Das Selbst	62
Schützer und Beschützte	66
Manager: Proaktive Schützer für langfristige Sicherheit	69
Empfindsame und verletzbare Teile	73
Feuerbekämpfer: Impulsive Schützer für schnelle Erleichterung	82
<i>Fallbeispiel:</i> Migräne als radikaler Lösungsversuch . . .	87
Grundprinzipien unserer WG	96
Unsere Gedanken sind Perspektiven unserer Teile . . .	114
Q & A – Fragen und Antworten	123
Zusammenfassung Kapitel 2	127

Kapitel 3

Das Selbst: Wer sind wir – wirklich?	129
Eine psychospirituelle Sicht auf den Menschen	131
Selbst-Führung und wie sie verloren geht	134
Wege zum Selbst	142
Achtsamkeit und Selbst-Energie	149
Sich von den Teilen lösen, um sich ihnen zuzuwenden	164
Q & A – Fragen und Antworten	178
Zusammenfassung Kapitel 3	182

Kapitel 4

Die Kunst, sich selbst zuzuhören: Mit unseren Anteilen

Kontakt aufnehmen	185
Die fünf Schritte, um ins Gespräch zu kommen	186
Umgang mit Ärger und Konflikten	204
<i>Fallbeispiel:</i> Wenn der andere mich so aufregt	205
Inneren Kindern begegnen	210
Wichtige Hinweise für den Kontakt mit verbannten oder sehr verletzten Anteilen	217
Q & A – Fragen und Antworten	220
Zusammenfassung Kapitel 4	223

Kapitel 5

Tiefer gehen: Wie aus Widersachern Verbündete werden	225
Der innere Kritiker	226
Wege aus Entscheidungsschwierigkeiten	233
Innere Führungsqualitäten	240
Selbstakzeptanz und Selbstliebe	255
Abgrenzung, Wut und Nein sagen	258
<i>Fallbeispiel:</i> Wenn das Nein im Hals stecken bleibt . . .	261
Q & A – Fragen und Antworten	268
Zusammenfassung Kapitel 5	272

Kapitel 6

Innere Anteile im Trauma: Stecken geblieben, nicht zerbrochen	273
Was bei einem Trauma passiert und was davor schützt	276
<i>Fallbeispiel:</i> Ich hab nie verstanden, was mit mir los ist	282
Vorgänge in Körper, Gehirn und Nervensystem	286
<i>Fallbeispiel:</i> Arbeiten bis zum Umfallen	295
Was trägt zur Heilung bei?	305
Die Beziehung zu sich selbst wieder aufnehmen	314
Q & A – Fragen und Antworten	318
Zusammenfassung Kapitel 6	321

Kapitel 7

Radikale Zugehörigkeit: Alle Teile sind willkommen	323
---	------------

Epilog

Zeit, aufzuwachen	329
--------------------------	------------

Danksagung	331
-------------------	------------

Anhang	335
---------------	------------

Verzeichnis der Übungen	335
Webseite zum Buch und Adressen	336
Literaturhinweise	338
Anmerkungen	340