

# 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 verletzliche 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**

<b>Das Selbst: Wer sind wir – wirklich?</b>	<b>129</b>
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**

<b>Kontakt aufnehmen</b>	<b>185</b>
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**

<b>Tiefer gehen: Wie aus Widersachern Verbündete werden</b>	<b>225</b>
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

<b>Kapitel 6</b>	
<b>Innere Anteile im Trauma: Stecken geblieben, nicht zerbrochen</b>	<b>273</b>
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
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Radikale Zugehörigkeit: Alle Teile sind willkommen</b>	<b>323</b>
<b>Epilog</b>	
<b>Zeit, aufzuwachen</b>	<b>329</b>
<b>Danksagung</b>	<b>331</b>
<b>Anhang</b>	<b>335</b>
Verzeichnis der Übungen . . . . .	335
Webseite zum Buch und Adressen . . . . .	336
Literaturhinweise . . . . .	338
Anmerkungen . . . . .	340