

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 13

Was sind Glaubenssätze? 15

Glaubenssätze bearbeiten 21

Wichtig sein

Entstehung der Glaubenssätze 29

Der Blick der Verachtung

Glaubenssätze und Wahrnehmung 39

Das Märchen vom Prinzen

Erkennen der Glaubenssätze 49

Das ewige Kind

Funktion der Glaubenssätze 67

Der wertlose Bruder

Aufrechterhaltung der Glaubenssätze 81

Gut genug sein

Glaubenssätze und Selbstwert 97

Niemand sein

Hinterfragen der Glaubenssätze 109

Die Schuld der Liebe

Neue Glaubenssätze formulieren 125

Die kinderlose Mutter

Kollektive Glaubenssätze 145

Der Tyrann, der keiner war

Glaubenssätze und Familiensystem 157

Die verbotene Bühne

Glaubenssätze und inneres Kind 171

Ohne Angst sterben

Glaubenssätze und Angst 189

Am Beckenrand schwimmen

Glaubenssätze und Beziehungen 203

Für zwei leben

Glaubenssätze behalten 215

Bittersüßer Stolz

Supervision 223

Du bist dran! 236

Fragen zur Biografie 238

Glaubenssätze erkennen 242

Glaubenssätze hinterfragen 244

Alternative Glaubenssätze formulieren 247

Dank 251