

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