

Inhalt

Vorwort von Stefanie Stahl	9
Vorwort von Susanne Hühn.....	11
Einleitung	14

Sicherheit für das Innere Kind..... 19

Der Verbündete deines Inneren Kindes.....	21
Innere Reise:	
Dein Inneres Kind retten	26
Reifung braucht Symbiose	31
Die Symbiose mit den Eltern	31
Die Symbiose mit sich selbst.....	37
Die Bedürftigkeit nicht gehüteter Innerer Kinder	41
Die (Un-)Ordnung im Familiensystem.....	51
Übung:	
Die bisherige Ordnung deiner Familie erkennen.....	60
Eine neue, dir Halt gebende Ordnung herstellen.....	63
Übung:	
Dein Spielbrett aufräumen	64
Innere Reise:	
Die Inneren Kinder anderer in gute Hände geben.....	68
Innere Reise:	
Dein Inneres Kind zu dir zurückholen.....	71
Innere Reise:	
Die Lasten der Ahnen abgeben.....	74
Übung:	
Deine Figuren in eine neue Ordnung bringen	79

Die Heimat des Inneren Kindes in dir	81
Innere Reise:	
Die sichere Heimat deines Inneren Kindes	83
Innere Reise:	
Dein Inneres Kind nach Hause bringen	87

Bewusste Fürsorge für dein Inneres Kind im Alltag..... 91

Die Pass-auf-dich-auf-Regel.....	95
Innere Reise:	
Die emotionale Verletzung deines Inneren Kindes erkennen	99
Die Entspanne-dich-Regel	105
Übung:	
Die Wünsche deines Inneren Kindes erfragen	110
Die Habe-mehr-Lebensfreude-Regel.....	115
Innere Reise:	
Die sichere Burg für dein beschämtes Inneres Kind.....	118
Die Sage-Nein-Regel	123
Übung:	
Die Botschaften des Inneren Kindes hören.....	131
Die Gib-dich-der-Liebe-hin-Regel	137
Innere Reise:	
Dein emotional abhängiges Inneres Kind zu dir holen.....	142
Innere Reise:	
Dein Inneres Kind aus dem Kampf um Liebe erlösen.....	148
Innere Reise:	
Dein Inneres Kind in seine Lichtheimat bringen.....	152
Übung:	
Dem Inneren Kind gute Botschaften geben	154

Die Lasse-dir-helfen-Regel.....	159
---------------------------------	-----

Übung:

Fehler machen erwünscht.....	165
------------------------------	-----

Übung:

Deinen Inneren Erwachsenen ans Steuer lassen	167
--	-----

Innere Reise:

Dein verlorenes Inneres Kind zurückholen	173
--	-----

Zum Abschluss.....	179
--------------------	-----

Über die Autorin	180
------------------------	-----

Bildnachweis	184
--------------------	-----