

Inhalt

Vorwort	9
 I. HEIMAT FINDEN.....	 13
1. Kompass	16
2. Hänschen klein.....	23
3. Inneres Kind	30
4. Licht und Schatten.....	33
5. Tag und Nacht.....	39
6. Bedürfnisse.....	45
 II. PRÄGENDE KINDHEIT.....	 59
1. Elterliche Empathie	64
2. Vorprogrammiert.....	66
3. Glaubenssätze.....	69
4. Perspektivwechsel	76
5. Jenseits der Vernunft	80
6. Schattenkind	83
 III. SCHUTZSTRATEGIEN.....	 99
1. Verdrängung.....	101
2. Wirklichkeit.....	108
3. Projektionen	111
4. Perfektionismus	116
5. Harmoniesucht	118
6. Helfersyndrom.....	121

7. Machtstreben	123
8. Kindchenschema	126
9. Vermeidungsstrategien.....	129
10. Narzissmus	133
11. Versteckspiele.....	138
 IV. SONNENKIND.....	 143
1. Tanzen und Beten	147
2. Licht der Welt.....	153
3. Eigenverantwortung.....	157
4. Wertvolle Werte	159
5. Gut gestimmt	164
6. Beziehungsglück	168
7. Zwischenschritte.....	176
 V. ANKOMMEN.....	 199
1. Hans ist groß	203
2. Selbstvertrauen	210
3. Menschvertrauen.....	216
4. Weltvertrauen	223
5. Gottvertrauen.....	234
 Nachklang.....	 247
 Literaturverzeichnis.....	 253