

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
1 Wenn ich o.k. bin und du o.k. bist, warum fühl ich mich dann nicht o.k.?	15
2 Du kannst o.k. sein, wenn . . .	43
3 Der innere Dialog	66
4 Umgang mit Gefühlen durch Spurensuche	86
5 Verwirrung entwirren	109
6 Schutz durch das Erwachsenen-Ich oder durch das Eltern-Ich	126
7 Eltern-Ich-Bremsen	145
8 Streicheln	152
9 Was wünschen Sie?	172
10 Voraussetzungen für Veränderung	191
11 Menschen halten	213
12 Eltern-Ich-Schranken	241
13 Über seine Zeit bestimmen	256
14 Kinder bilden	279
15 Wissen und wagen	299
Über Amy Harris	310
Über Thomas A. Harris	311
Register	312