

Inhaltsübersicht

Vorwort	9
1 Einführung	11
Teil I Innere Anteile kennenlernen	
2 Kindmodi	18
3 Dysfunktionale Elternmodi	43
4 Bewältigungsmodi	66
5 Der Modus des gesunden Erwachsenen	92
Teil II Innere Anteile verändern	
6 Verletzliche Kindmodi heilen	102
7 Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen	112
8 Den glücklichen Kindmodus stärken	126
9 Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen	133
10 Bewältigungsmodi reduzieren	145
11 Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	160
Teil III Anhang	
Modus-Übersicht	170
Glossar	176
Literatur	180
Hinweise zu den Online-Materialien	180
Sachwortverzeichnis	181

7 Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen	112
7.1 Den wütenden oder impulsiven Kindmodus genauer kennenlernen	114
7.2. Ärgerliche oder impulsive Kindmodi begrenzen	117
8 Den glücklichen Kindmodus stärken	126
8.1 Kontakt aufnehmen mit dem glücklichen Kindmodus	126
8.2 Übungen zum Stärken des glücklichen Kindmodus	129
9 Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen	133
9.1 Kontakt aufnehmen zu dysfunktionalen Elternmodi	133
9.2 Reduktion der Elternbotschaften	140
10 Bewältigungsmodi reduzieren	145
10.1 Bewältigungsmodi kennenlernen	145
10.2 Bewältigungsmodi reduzieren	148
11 Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	160
 Teil III Anhang	
Modus-Übersicht	170
Glossar	176
Literatur	180
Hinweise zu den Online-Materialien	180
Sachwortverzeichnis	181