

Inhalt

Vorwort

9

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