

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Heilt die Zeit? | 9 |
| Wieder einmal den Müll sortieren | 14 |
| Ein Trigger – die Geschichte vom Kulm | 22 |
| Selbstverletzung und Überlebenskampf | 29 |
| Angst | 36 |
| Was ist Zeit und wozu dient sie uns? | 40 |
| Mein ungeduldiges Ego und mein Leben im Konjunktiv | 49 |
| Unser Fundament | 52 |
| Grundbedürfnisse | 52 |
| Bindung | 52 |
| Anerkennung | 56 |
| Autonomie | 58 |
| Lustgewinn und Unlustvermeidung | 59 |
| Die Suche nach Glaubenssätzen | 61 |
| Meine Glaubenssätze | 64 |
| Ich werde verlassen. | 65 |
| Ich werde nicht geliebt. | 65 |
| Ich bin nichts wert. | 66 |
| Ich darf nicht vertrauen. | 70 |
| Ich muss mich anpassen. | 72 |
| Ich darf keine Schwäche zeigen. | 72 |
| Ich bin nicht willkommen. | 73 |
| Ich darf niemals aufgeben. | 74 |
| Ich darf nicht wütend sein. Ich darf mich nicht wehren. | 75 |
| Wie ich heute weiß, waren es nur Gedanken | 76 |
| Schritt für Schritt zur Heilung | 81 |
| Erkennen | 81 |
| Was und wie | 81 |

| | |
|---|------------|
| <i>Wir erschaffen unsere Wirklichkeit</i> | 82 |
| <i>Was soll Hoffnung bringen?</i> | 84 |
| <i>Den Weg der Fremdbestimmung verlassen</i> | 87 |
| <i>Das Rollenspiel beenden</i> | 88 |
| <i>Eigene Schutzstrategien erkennen</i> | 89 |
| <i>Der positive Blickwinkel lässt uns wachsen</i> | 91 |
| | |
| Annehmen | 93 |
| Verdrängen | 93 |
| Schmerz zulassen | 94 |
| Wir müssen nicht alles verstehen! | 95 |
| Es ist Zeit, erwachsen zu werden | 98 |
| Helfersyndrom | 102 |
| Enttäuschen ist erlaubt | 104 |
| Projektion erkennen und verstehen | 106 |
| Der Jetzt-Modus | 108 |
| Baldur Preiml (und: danke!) | 110 |
| Die Vision – der beste Skispringer der Welt | 113 |
| | |
| Tun | 119 |
| Unerwünschtes Denken wegatmen | 119 |
| Innere Dialoge führen | 125 |
| Alte Verhaltensprogramme überschreiben | 126 |
| Das geht anders! | 128 |
| Die Balance finden zwischen Distanz und Nähe. | 130 |
| Die Liebe wahrnehmen, die mich umgibt. | 131 |
| Den Genuss kultivieren. | 132 |
| Vertrauen. | 135 |
| Ich darf sein wie ich bin. | 136 |
| Empathie entdecken. | 137 |
| Wut kontrollieren, Angriffe vermeiden. | 139 |
| Mein Glücklichsein – meine Verantwortung. | 140 |
| Das Ende der Faulheit | 144 |

| | |
|---|------------|
| Konsequent und geduldig sein | 145 |
| Die Bilder im Kopf beseelen | 147 |
| Aufrecht gehen | 148 |
| Das Urteilen beenden | 148 |
| Seine Berufung finden | 150 |
| Die Folgen des Erfolgs | 156 |
| Die Vergangenheit loslassen | 162 |
| Der Ort der Geborgenheit | 166 |
| Ich zuerst | 168 |
| Es geht gut weiter | 172 |
| Bücher, die ich gelesen habe | 174 |
| Glossar | 176 |
| Personenverzeichnis | 182 |
| Danke | 184 |