

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
<i>Bindung</i>	52
<i>Anerkennung</i>	56
<i>Autonomie</i>	58
<i>Lustgewinn und Unlustvermeidung</i>	59
Die Suche nach Glaubenssätzen	61
<i>Meine Glaubenssätze</i>	64
<i>Ich werde verlassen.</i>	65
<i>Ich werde nicht geliebt.</i>	65
<i>Ich bin nichts wert.</i>	66
<i>Ich darf nicht vertrauen.</i>	70
<i>Ich muss mich anpassen.</i>	72
<i>Ich darf keine Schwäche zeigen.</i>	72
<i>Ich bin nicht willkommen.</i>	73
<i>Ich darf niemals aufgeben.</i>	74
<i>Ich darf nicht wütend sein. Ich darf mich nicht wehren.</i>	75
Wie ich heute weiß, waren es nur Gedanken	76
Schritt für Schritt zur Heilung	81
Erkennen	81
<i>Was und wie</i>	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 Glücklichein – 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