

Inhalt

Einführung.....8

Über die Hintergründe und Ursachen
der Co-Abhängigkeit 19

Symptome der Co-Abhängigkeit..... 24

ÜBUNG: **Die goldene Acht** 32

Jeder hat ein emotionales Suchtmuster –
welches ist deines? 38

ÜBUNG: **Das Innere Kind zu dir zurückholen** 47

Die zwölf Schritte.....51

Schritt 1: Erkenne, dass du dir zu viel aufgeladen hast
und nicht weißt, wie du es wieder loslassen kannst..... 52

Schritt 2: Erkenne, dass es auch für dich hilfreiche
Kräfte gibt..... 60

ÜBUNG: **Deine persönliche Fähre rufen** 68

Schritt 3: Fasse Vertrauen zu deiner inneren
Wahrheit und zu hilfreichen Kräften..... 72

ÜBUNG: **Das goldene Ei** 80

Schritt 4: Erkenne, auf welche Weise du selbst
dafür sorgst, dich wertlos zu fühlen..... 83

Schritt 5: Gib vor dir selbst und vor einem anderen
Menschen zu, auf welche Weise du dich über Gebühr
verausgabst 94

Schritt 6: Werde bereit, die alten Denk- und Verhaltensmuster in die Heilung zu geben	100
ÜBUNG: Das Verlassen der Kampfarena	108
Schritt 7: Bitte deine inneren und deine höheren Kräfte um Heilung.....	112
ÜBUNG: Dein Inneres Kind in deine Obhut nehmen	115
Schritt 8: Liste auf, wem du Schaden zugefügt hast, und werde bereit, ihn wiedergutzumachen – bei anderen und bei dir selbst.....	120
Schritt 9: Erlaube dir, in Frieden mit dem zu kommen, was war und was ist.....	130
ÜBUNG: Vergib dir selbst	132
ÜBUNG: Die Vergangenheit bereinigen und eine toxische Situation verlassen	137
ÜBUNG: Den Schmerz des Gegenübers anerkennen ..	141
Schritt 10: Erkenne, wenn du wieder in alte Handlungsweisen verfällst, und lege sie ab.....	143
ÜBUNG: Erste Hilfe	157
Schritt 11: Lerne, mit deiner inneren Stimme in Kontakt zu kommen und auf sie zu hören.....	162
ÜBUNG: Eine schwierige Situation meistern lernen	171
Schritt 12: Gib deine Erkenntnisse achtsam und voller Liebe weiter, indem du sie lebst.....	175
Hinweise	186
Über die Autorin.....	188
Bildnachweis	192