

# INHALT

Vorwort	1
Wir können nicht aus unserer Haut	2
Warum wir ein Leben lang <i>Kind</i> bleiben	6
<i>Bindungstheorie light</i>	6
<i>Die menschlichen Grundbedürfnisse</i>	11
<i>Die vier Bindungstypen</i>	19
<i>Scheinbar immer wiederkehrende Muster: Das Drama der Reinszenierung</i>	28
Mein inneres Kind kennenlernen	31
<i>Die Sonnenseite</i>	33
<i>Die Schattenseite</i>	34
<i>Was das innere Kind zu sagen hat</i>	36
<i>Wo sich das innere Kind selbst im Weg steht</i>	38
Glaubenssätze & Selbstüberzeugungen	41
<i>Wie sich unser Selbst formt: Unsere Psyche als Produkt der Ko-Konstruktion</i>	46
<i>Neuroplastizität – Warum unser Gehirn fluide ist oder: Warum wir nicht das sind, was wir glauben, zu sein</i>	49
<i>Negative Glaubenssätze: Schlechte Gefühle auf Knopfdruck</i>	52

<b>Beziehungssucht</b>	<b>58</b>
<i>Wir brauchen einen emotionalen Spiegel</i>	58
<i>Den Selbstwert im Gegenüber finden wollen</i>	61
<i>Lebenslang problematische Beziehungen</i>	65
<i>Zwischen Sprunghaftigkeit, emotionaler Abhängigkeit &amp; Trauer</i>	69
<b>Wie unser inneres Kind uns versucht, zu helfen</b>	<b>74</b>
<i>Vermeidung</i>	77
<i>Kontrolle</i>	80
<i>Überanpassung</i>	83
<i>Illusion</i>	86
<i>Machtstreiben</i>	89
<i>Kompensation &amp; Symptombekämpfung</i>	91
<i>Perfektion</i>	94
<b>Das Workbook</b>	<b>97</b>
<i>Bonus: Die Heilung meines inneren Kindes</i>	97
<i>Teil 1: Bestandsaufnahme</i>	99
<i>Teil 2: Die Stärkung des inneren Kindes – Auf dem Weg zum Erwachsenwerden</i>	112
<i>Teil 3: Das geheilte innere Kind ins Leben holen</i>	127
<b>Die Versöhnung mit dem inneren Kind</b>	<b>145</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	