

# Inhalt

## EINLEITUNG

### **Immer wieder dieselben schlechten Gefühle, die gleichen Fehler** 7

Quälgeister der Kindheit 14

Kommandos aus der Vergangenheit 16

Bewältigung oder Trick zur Selbstüberlistung? 19

Unsere Stärken 23

*Die Landkarte der Seele* 25

Was unser Fühlen und Verhalten seit Kindertagen prägt 26

## TEIL 1

### **Die Quälgeister meiner Kindheit und meine Stärken erkennen** 31

Wer dirigiert mein Leben? 32

So entstehen und wirken die inneren Kinder 34

So entstehen und wirken unsere inneren Richter 82

Fataler Umgang mit den Stolpersteinen aus Kindertagen 117

Das erwachsene Ich 146

*Meine persönliche Landkarte der Seele* 158

## TEIL 2

### **Schillernde Figuren und extreme Typen** 159

Wenn sich das Verhalten eines Menschen zuspitzt	160
Sich selbst erniedrigen	160
Wenn nur Erfolg und Macht zählen	163
Große Träume, große Dramen und keine Hoffnung	165
Wer sich selbst nichts wert ist	167
Ohne den anderen nicht leben können	169
Wenn Kontrolle und Misstrauen das Leben bestimmen	171
Alles Verschwörung, alles Feinde	173

## TEIL 3

### **Raus aus den alten Kleidern – rein in ein erfüllteres Leben** 177

Endlich ausmisten	178
Dem verletzten inneren Kind helfen	182
Das verzogene innere Kind besänftigen	195
Das glückliche innere Kind stärken	213
Emanzipation von den inneren Richtern	220
Das eigene Verhalten auf dem Prüfstand	245
Erwachsen werden	264
Now, Voyager!	274
Verzeichnis der Übungen und Arbeitsblätter	276