

Inhalt

Meditationen zum Download	12
Das Kind in dir muss Heimat finden	13
Modelle unserer Persönlichkeit	18
Das Schatten- und das Sonnenkind	22
Wie sich unser inneres Kind entwickelt	25
Exkurs: Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis	29
Was Eltern beachten sollten	31
Die vier psychischen Grundbedürfnisse	35
Das Bedürfnis nach Bindung	35
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit	36
Exkurs: Der Autonomie-Abhängigkeit-Konflikt	38
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung	40
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung.	42

Wie unsere Kindheit unser Verhalten prägt.	44
Mama versteht mich! Elterliches Einfühlungs-	
vermögen.	45
Genetik bis Charakter: Weitere Faktoren, die das innere	
Kind beeinflussen.	47
Das Schattenkind und seine Glaubenssätze.	49
Das verwöhnte Schattenkind.	52
Kritik an den eigenen Eltern? Gar nicht so einfach!	53
 Exkurs: Genetisch bedingt schlecht gelaunt.	 57
 Wie die Glaubenssätze unsere Wahrnehmung	
bestimmen.	59
 Wir glauben fast unerschütterlich an unsere	
Kindheitserfahrungen.	62
 Das Schattenkind und seine Glaubenssätze:	
Blitzschnell ungute Gefühle.	64
 Das Schattenkind, der Erwachsene und der Selbstwert ...	66
 Entdecke dein Schattenkind.	69
<i>Übung: Finde deine Glaubenssätze.</i>	<i>70</i>
<i>Übung: Spüre dein Schattenkind.</i>	<i>76</i>
Finde deinen Kernglaubenssatz.	77
Wie man aus negativen Gefühlen aussteigen kann.	79
<i>Übung: Die Gefühlsbrücke.</i>	<i>80</i>
Exkurs: Problemverdränger und Wenigfühler.	81
Was kann ich tun, wenn ich wenig fühlen kann?.....	84
Unsere Projektion ist unsere Wirklichkeit.	86

Die Schutzstrategien des Schattenkindes	89
Selbstschutz: Realitätsverdrängung	93
Selbstschutz: Projektion und Opferdenken	95
Selbstschutz: Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung	98
Selbstschutz: Harmoniestreben und Überanpassung	100
Selbstschutz: Helfersyndrom	103
Selbstschutz: Machtstreben	105
Selbstschutz: Kontrollstreben	109
Selbstschutz: Angriff und Attacke	111
Selbstschutz: Ich bleibe Kind	113
Selbstschutz: Flucht, Rückzug und Vermeidung	117
Exkurs: Die Angst des Schattenkindes vor Nähe und Vereinnahmung	121
Spezialfall: Flucht in die Sucht	123
Selbstschutz: Narzissmus	127
Selbstschutz: Tarnung, Rollenspiel und Lügen	131
<i>Übung: Finde deine persönlichen Schutzstrategien</i>	134
Das Schattenkind ist immer dabei	135
Du bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit!	136
 Heile dein Schattenkind	 138
<i>Übung: Finde innere Helfer</i>	139
<i>Übung: Stärke dein Erwachsenen-Ich</i>	140
<i>Übung: Das Schattenkind annehmen</i>	142
<i>Übung: Der Erwachsene tröstet das Schattenkind</i>	143
<i>Übung: Überschreiben alter Erinnerungen</i>	147
<i>Übung: Bindung und Sicherheit für das Schattenkind</i>	149
<i>Übung: Schreibe deinem Schattenkind einen Brief</i>	150
<i>Übung: Verstehe dein Schattenkind</i>	152
<i>Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung</i>	154

Entdecke das Sonnenkind in dir	158
Du bist für dein Glück verantwortlich	160
<i>Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze</i>	163
1. Positive Glaubenssätze aus der Kindheit	164
2. Umdrehen der Kernglaubenssätze	165
<i>Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen</i>	166
Wie Werte uns helfen können	168
<i>Übung: Bestimme deine Werte</i>	171
Auf die Stimmung kommt es an	173
Nutze deine Fantasie und dein Körpergedächtnis	175
<i>Übung: Verankere dein Sonnenkind in dir</i>	176
Das Sonnenkind im Alltag	178
 Von den Schutz- zu den Schatzstrategien	 180
Unser Glück und Unglück drehen sich um unsere Beziehungen	181
Ertappe dich!	184
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation!	188
<i>Übung: Realitätscheck</i>	189
Finde eine gute Balance zwischen Reflexion und Ablenkung!	190
Sei dir selbst gegenüber ehrlich!	193
<i>Übung: Bejahendes Annehmen der Wirklichkeit</i>	196
Übe dich in Wohlwollen!	197
Lobe deinen Nächsten, so wie dich selbst!	201
Gut ist gut genug!	203
Genieße dein Leben!	205
Sei authentisch anstatt lieb Kind!	208
Werde konfliktfähig, und gestalte deine Beziehungen!	211
<i>Übung: Konflikttraining</i>	213
Erkenne, wann du loslassen musst!	217
Übe dich in Empathie!	221
Höre zu!	224

Setze gesunde Grenzen!	228
Exkurs: Das Schattenkind und das Burn-out	231
<i>Übung: Auflösen von Gefühlen</i>	235
Lerne, Nein zu sagen!	236
Vertraue dir selbst und dem Leben!	238
Reguliere deine Gefühle!	242
Exkurs: Das impulsive Schattenkind	245
Die Kuhmeditation	247
<i>Übung: Eine kleine Lektion in Sachen Schlagfertigkeit</i>	248
Du darfst enttäuschen!	250
Exkurs: Schatzstrategien gegen Sucht	252
Überwinde deine Trägheit.	259
<i>Übung: Sieben Schritte gegen Schieberitis</i>	264
Löse deinen Widerstand auf!	265
Pflege Hobbys und Interessen!	268
<i>Übung: Finde deine persönlichen Schatzstrategien</i>	271
<i>Übung: Integration von Schatten- und Sonnenkind</i>	272
Erlaube dir, du selbst zu sein!	274
Literaturverzeichnis	277
Sachregister	279