

Inhalt

Vorwort	9
Ausweichmanöver – früher nützlich, heute schädlich	16
Einleitung – Warum bin ich so, wie ich bin?	19
Kindheit hat Folgen	22
Marionetten der Vergangenheit?	25
Der Weg zur Selbsterkenntnis	30
1. Kindheitsgeschichten 1 – Der Einfluss der frühen Jahre	36
Kindheiten ohne Liebe	42
2. Weichenstellungen – Was Sie als Kind gebraucht hätten	48
Unsere frühen Bedürfnisse	51
Das falsche Selbst und die Muster der Vergangenheit	71

3. Lebensmuster – Warum Sie mit sich und dem Schicksal hadern	73
Glaubenssätze aus der Kindheit	74
Alte Wunden, Stress und Wiederholungszwang	93
4. Kindheitsgeschichten 2 – Wird der Einfluss der Kindheit überschätzt?	103
Die frühe Kindheit stellt nicht endgültig die Weichen ..	105
Quellen des Selbstvertrauens	112
Gebogen, aber nicht gebrochen	117
5. Alternative Erfahrungen – Was Sie geschützt hat ..	119
Resilienz: Die Psyche leistet Widerstand	120
Positive Begegnungen – Puffer gegen die harte Realität	124
Die Wirksamkeit später positiver Erfahrungen	131
6. Die Vergangenheit akzeptieren – Mit der Kindheit leben lernen	135
Den Umgang mit der Vergangenheit verändern	137
Die Kindheit annehmen	139
Angenommen, es geschieht ein Wunder... ..	143
7. Eine neue Geschichte erzählen – Übernehmen Sie die Regie!	146
Das Weil-Deshalb-Schema aufbrechen	147
Unseren Erinnerungen ist nicht zu trauen	152

Ein neues Skript verfassen	158
Wer bin ich wirklich?	162

8. Abstand halten – Den Botschaften der

Vergangenheit ihre Macht nehmen	166
--	-----

Frühe Zuschreibungen werden zu Glaubenssätzen ..	167
--	-----

Den Überzeugungen auf die Spur kommen	170
---	-----

Überzeugungen infrage stellen	174
-------------------------------------	-----

9. Das Kind beruhigen – Wie Sie selbst für sich

sorgen können	182
----------------------------	-----

Sich um das »Innere Kind« kümmern	183
---	-----

Sorgen Sie für sich selbst	194
----------------------------------	-----

10. Vergebung – Die Eltern mit anderen

Augen sehen	197
--------------------------	-----

Die schwierige Ablösung	200
-------------------------------	-----

Bleiben wir immer Kind?	204
-------------------------------	-----

Das notwendige Vergeben	207
-------------------------------	-----

Vergeben – wie geht das?	213
--------------------------------	-----

Schluss – Weil Sie kein Kind mehr sind	224
---	-----

Danksagung	231
-------------------------	-----

Quellennachweise	232
-------------------------------	-----

Literatur	234
------------------------	-----

Register	237
-----------------------	-----