

INHALT

Vorwort von Stefanie Stahl.....	7
Einleitung	9
Erster Teil	27
Regel Nummer eins: Weinen dürfen.....	29
Regel Nummer zwei: Sich Zeit nehmen, nichts zu tun.....	47
Regel Nummer drei: Das machen, wozu man Lust hat	58
Regel Nummer vier: Damit aufhören, was keinen Spaß macht	64
Regel Nummer fünf: Zu denen gehen, die einen lieb haben.....	75
Regel Nummer sechs: Albern sein	90
Regel Nummer sieben: Um Hilfe bitten.....	104
 Allgemeine Rituale für das Innere Kind	 122

Zweiter Teil.....	127
Die Heilung des Inneren Kindes	127
Die inneren Eltern.....	131
Der sichere innere Ort.....	140
Sei dein engster Verbündeter	150
Das beschämte Innere Kind	155
Die vergiftete weibliche Kraft.....	194
Die Heilung des co-abhängigen Kindes.....	212
Heimkehren ins Licht.....	235
Das dunkle Innere Kind	248
Das innere Paradieskind	259
 Nachwort	 268
 Literaturverzeichnis.....	 270
 Über die Autorin	 271