

# Inhalt

Vorwort .....	7
---------------	---

## **I. Teil**

<b>Erkennen Sie Ihr inneres Kind und akzeptieren Sie es .....</b>	<b>9</b>
1 Wer ist das, Ihr inneres Kind von früher? .....	11
2 Warum Ihre Gefühle Ihnen manchmal im Weg stehen .....	18
3 Wie das innere Kind Einfluss auf das Leben des Erwachsenen nimmt .....	26
4 Unsere Einstellung zur Kindheit ist entscheidend .....	35
5 Wenn das innere Kind das Ruder übernimmt .....	45
6 Sind Sie uneins mit sich selbst? .....	57
7 Zur Ehe gehören vier .....	61
8 Konflikte: Geld, Sexualität, Vergnügen .....	71
9 Was für ein Kind sind Sie gewesen? .....	84

## **II. Teil**

<b>Elterliche Einstellungen – und welchen Einfluss diese noch heute auf Sie haben können .....</b>	<b>95</b>
10 Perfektionismus – Wenn Sie alles immer noch besser machen müssen .....	97
11 Übertriebene Gängelung – Wenn Sie das Trödeln nicht lassen können .....	115
12 Übertriebene Nachlässigkeit – Wenn Sie fordernd und impulsiv sind .....	146
13 Übertriebene Verwöhnung – Wenn Sie gelangweilt sind und nicht »dranbleiben« können .....	167

## 6 Inhalt

---

14 Hypochondrie – Wenn Sie sich ständig um Ihre Gesundheit sorgen . . . . .	197
15 Bestrafungseifer – Wenn Sie fortwährend Rache nehmen wollen für Ihre Erlebnisse von früher . . . . .	218
16 Vernachlässigung – Wenn Sie meinen, dass Sie nicht dazugehören oder nicht dazugehören können . . . . .	261
17 Ablehnung – Wenn Sie in quälender Selbstisolation gefangen sind . . . . .	301
18 Sexuelle Stimulierung – Wenn Sie die Rolle der Sexualität verkennen . . . . .	317
 <b>III. Teil</b>	
<b>Sich selbst und das eigene Leben ändern . . . . .</b>	<b>337</b>
19 Wie Sie für sich selbst neue Wege einschlagen . . . . .	339