

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Wenn man sich selbst nicht liebt	8
1 Wie negative Selbstbilder entstehen	12
2 Wie sich eine geringe Selbstachtung äußert	30
3 Den inneren Kritiker verändern	40
4 Sein inneres Kind kennenlernen	61
5 Negative Selbstbilder als Ursache von »Selbst-Abstürzen«	72
6 Seine innere Welt besuchen	94
7 Wie eine Therapie abläuft	107
8 Sich ungeliebt fühlen – eine Frau in der Krise	115
9 Die heilende Wirkung des Kontakts mit dem inneren Kind	132
10 Sich aus dem Hamsterrad des Selbstanspruchs befreien	137
11 Sich von Perfektionsforderungen lösen – Erschöpfungssyndrom/Burn-out	156
12 Den Kontakt zu sich selbst knüpfen – ein schuld- und schamerfülltes inneres Kind	162

- 13 Betrauern, was fehlte, und sich trösten können 191
- 14 Freiheitsrausch – sich von einem schamerfüllten
Selbstbild befreien 196
- 15 Fühlen dürfen, was man fühlt 220
- 16 Selbstrespekt, Selbstverachtung und Scham 226
- 17 In sich selbst ruhen – Freude, Selbstsicherheit
und Kraft 231

Zum Therapieverfahren der Katathym-Imaginativen
Psychotherapie 239

Danksagung 240

Literaturverzeichnis 242

Anmerkungen 244