

# Inhalt

## EINLEITUNG

### **Immer wieder dieselben schlechten Gefühle, die gleichen Fehler** 7

Quälgeister der Kindheit 14

Kommandos aus der Vergangenheit 16

Bewältigung oder Trick zur Selbstüberlistung? 19

Unsere Stärken 23

*Die Landkarte der Seele* 25

Was unser Fühlen und Verhalten seit Kindertagen prägt 26

## TEIL 1

### **Die Quälgeister meiner Kindheit und meine Stärken erkennen** 31

Wer dirigiert mein Leben? 32

So entstehen und wirken die inneren Kinder 34

So entstehen und wirken unsere inneren Richter 82

Fataler Umgang mit den Stolpersteinen aus Kindertagen 117

Das erwachsene Ich 146

*Meine persönliche Landkarte der Seele* 158

TEIL 2

**Schillernde Figuren und extreme Typen** 159

Wenn sich das Verhalten eines Menschen zuspitzt 160

Sich selbst erniedrigen 160

Wenn nur Erfolg und Macht zählen 163

Große Träume, große Dramen und keine Hoffnung 165

Wer sich selbst nichts wert ist 167

Ohne den anderen nicht leben können 169

Wenn Kontrolle und Misstrauen  
das Leben bestimmen 171

Alles Verschwörung, alles Feinde 173

TEIL 3

**Raus aus den alten Kleidern –  
rein in ein erfüllteres Leben** 177

Endlich ausmisten 178

Dem verletzten inneren Kind helfen 182

Das verzogene innere Kind besänftigen 195

Das glückliche innere Kind stärken 213

Emanzipation von den inneren Richtern 220

Das eigene Verhalten auf dem Prüfstand 245

Erwachsen werden 264

Now, Voyager! 274

Verzeichnis der Übungen und Arbeitsblätter 276