

Inhaltsverzeichnis

Widmung	7
Einleitung.	9
1. Die Sucht nach Negativität	13
2. Die Wurzeln in der Kindheit	46
3. Streß und Suchtverhalten	62
4. Fühlen oder nicht fühlen	75
5. Die inneren Stimmen	91
6. Seien Sie auf der Hut!	109
7. Mittel gegen die Selbstquälerei	119
8. Erste-Hilfe-Plan für Krisensituationen	165
9. Auf Ihre innere Weisheit hören	181
10. Der Weg zur Genesung	195
Empfohlene Literatur	205