

# Inhalt

<b>VORWORT</b> .....	8
<b>TEIL I</b>	
<b>WORUNTER MESSIES LEIDEN</b> .....	13
Depression .....	14
Sucht als »Selbstbehandlung« .....	15
Unsicher-abweisendes Bindungsmuster .....	20
Gefühlsblindheit .....	23
Zwang .....	26
<b>TEIL II</b>	
<b>WIE DIE ENTWICKLUNG DES KLEINKINDES GELINGT</b>	33
<b>TEIL III</b>	
<b>URSACHEN FÜR DIE ENTWICKLUNG ZU GEZWUNGENEN, UNERSÄTTLICH HUNGRIGEN UND SOZIAL ISOLIERTEN MENSCHEN – DAS UNERWÜNSCHTE UND BLEIBEND ABGELEHNTE KIND</b> .....	43
<b>TEIL IV</b>	
<b>SELBSTHILFE – KANN ICH MIR ÜBERHAUPT HELFEN?</b> ..	65
Schritte der Selbsthilfe .....	67
Ich schätze mich selbst ein .....	72

Selbsthilfe, wenn wir depressiv sind . . . . .	82
Selbsthilfe, wenn wir unsicher gebunden sind . . . . .	89
Selbsthilfe, wenn wir gefühlsblind sind . . . . .	91
Selbsthilfe, wenn wir zu früh zu streng erzogen sind . . . . .	95

## **TEIL V**

<b>BEHANDLUNGSBEISPIELE . . . . .</b>	<b>107</b>
Frau R. . . . .	108
Frau U. . . . .	122
Frau O. . . . .	131
Frau I. . . . .	144
Herr A. . . . .	155

## **TEIL VI**

<b>ANHANG . . . . .</b>	<b>167</b>
<b>Aus dem Steppenwolf . . . . .</b>	<b>168</b>
<b>Rat für persönliche und professionelle Helfer . . . . .</b>	<b>172</b>
Literatur . . . . .	175
Adressen. . . . .	176