

Inhalt

Vorwort	
«Über innere Feinde und innere Beistände»	11
Vorwort	17
Einleitung	19
I. Was glaubst du denn, wer du bist?	21
1. Das böse Ich	23
2. Aggressionen gegen sich selbst	30
3. Vernünftiges Eigeninteresse	37
4. Woher kommt das böse Ich?	46
5. Möglichkeiten der Veränderung	54
Überschaubare Ziele sind wichtig	55
Setze dich für dich selbst ein	57
Kalkuliere das böse Ich ein	57
Lerne deine inneren Stimmen kennen	58
Wie findet man Zugang?	60
Was ist der Gewinn?	60
II. Dem bösen Ich auflauern	63
6. Seine Eigenschaften	65
Das böse Ich – ein «alter Hut»	65
Das böse Ich ist unbeständig	66
Das böse Ich ist hinterhältig	67
Das böse Ich – der ewige Neinsager	68
Das böse Ich ist engstirnig	70
Das böse Ich ist unflexibel	72
Das böse Ich hat Angst	72

7.	Du identifizierst deinen eigenen Quälgeist	74
	Wo finde ich mein böses Ich?	78
	Gib deinem Quälgeist einen Namen	79
	Weitere Strategien	80
	Was geht da in uns vor?	85
8.	Wer spricht denn da?	86
	Feindliche Stimmen	88
	Hilfreiche Stimmen	93
	Das Analysieren der Stimmen	96
9.	Wo, wann und wie arbeitet das böse Ich?	98
	Seine Wirkungsfelder	101
	Das böse Ich in Krisen und schwierigen Zeiten	120
	Quälgeist-Report	127
III.	Wie man fair mit sich selbst umgeht	133
10.	Mittel und Wege, den inneren Dialog zu verstehen	135
	Gespräche beim Gehen	136
	Wiedergabe in Zeitlupe	137
	Wachträume	140
	Der Tag des bösen Ichs	142
	Träume	144
11.	Wie macht man sich das böse Ich untertan?	150
	Umgangsformen	151
	Gesprächsführung	152
	Die Parteien müssen gleich stark sein	153
	Konsequent und unbeirrbar	154
	Ende der Diskussion	155
	Der innere Dialog als Hilfe bei der Lösung von Problemen	156
	Streitfragen und Gewohnheiten	160
12.	So bekommst du dein böses Ich unter Kontrolle	167
	Buch führen	167
	Probe-Diskussionen	168

Strafe und Belohnung	169
Schlagfertigkeit	171
Anlässe zur Freude	172
Resümee ziehen	174
Unterstützung durch die inneren Verbündeten	174
Andere teilnehmen lassen am inneren Dialog	176
Mach dir einen Plan	178
13. Aggression als Selbsthilfe	180
Danksagung	183