

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Danksagung	11
Einleitung:	
Den Weg zur inneren Quelle finden	13
TEIL I	
Kartieren des Territoriums	
<i>Schlüssel zur Core-Transformation</i>	19
1. Die Reise beginnt	
<i>Wie kommen wir von dort nach hier?</i>	21
2. Mit dem Unbewußten Freundschaft schließen	
<i>Warum Verstehen kaum jemals zu Veränderung führt</i>	31
3. Positive Absichten finden	
<i>Wie wir lernen können, mit unseren inneren Verbündeten zu kommunizieren</i>	39
4. Die fünf Core-Zustände	
<i>Die Beschaffenheit unserer inneren Quelle</i>	45
TEIL II	
Die Core-Zustand-Übung	
<i>Das Herz des Core-Transformation-Prozesses</i>	55
5. Eine Demonstration mit Cathy	
<i>Es so bekommen, wie man selbst es will</i>	57
6. Die Core-Zustand-Übung	
<i>Zum Verständnis der Struktur</i>	67

7. Ein Fragebogen	
<i>Wie Sie unerwünschte Verhaltensweisen, Gefühle oder Reaktionen finden, um daran zu arbeiten</i>	75
8. Doing it!	
Die Core-Zustand-Übung	
<i>Wie Sie die innere Quelle erreichen</i>	81
9. Wie man die Core-Zustand-Übung allein ausführt	89
10. Die praktische Anwendung der Core-Transformation	
<i>Wie Core-Zustände unerwünschte Verhaltensweisen, Gefühle und Reaktionen zu verändern vermögen</i>	95

TEIL III

Einen Teil erwachsen werden lassen und ihn vollständig in den eigenen Körper integrieren

Wie man den Zugang zu Core-Zuständen erleichtert 101

11. <i>Einführung</i>	
Einen Teil erwachsen werden lassen	
<i>Wie man sich Ressourcen und Weisheit erschließt</i>	103
12. Eine Demonstration mit Lisa	
<i>Welchen Wert es hat, Teile reifen zu lassen</i>	107
13. Einen Teil erwachsen werden lassen	
<i>Zum Verständnis der Struktur</i>	121
14. Doing it!	
Eine Übung, mit deren Hilfe man einen Teil erwachsen werden lassen kann	
<i>Innere Kinder umarmen, die zurückgelassen wurden</i>	127

TEIL IV

Den Prozeß mit allen Teilen zum Abschluß bringen

Mit allen Aspekten eines Problems arbeiten 131

15. <i>Einleitung</i>	
Den Prozeß mit allen Teilen zum Abschluß bringen	
<i>Wie man Core-Zustände tiefer integriert</i>	133

<i>Inhalt</i>	7
16. Eine Demonstration mit Greg <i>Innerer Frieden als eine Art zu sein</i>	135
17. Den Prozeß mit allen Teilen zum Abschluß bringen <i>Zum Verständnis der Struktur</i>	157
18. Wie man Teile erkennt, die einbezogen werden müssen <i>Leitlinien und Beispiele</i>	161
TEIL V	
Die Core-Transformation-Übung von A bis Z	177
19. Doing it! Die vollständige Core-Transformation-Übung <i>Zusammenfassung aller Schritte</i>	179
TEIL VI	
Reimprinting der Zeitlinie der Eltern <i>Wie Sie die Core-Zustände in Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hineinbringen</i>	189
20. <i>Einleitung</i> Reimprinting der Zeitlinie der Eltern <i>Wie Sie die Core-Zustände in ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hineinbringen</i>	191
21. Eine Demonstration mit Dave <i>Wie wir uns selbst eine glückliche Kindheit schenken können</i>	199
22. Reimprinting der Zeitlinie der Eltern <i>Zum Verständnis der Struktur</i>	217
23. Doing it! Übung zum Reimprinting der Zeitlinie der Eltern <i>Sich selbst und der eigenen inneren Familie das Geschenk der Core- Zustände machen</i>	223
24. Victorias Geschichte <i>Was das Etablieren der Core-Zustände entlang der gesamten Zeitlinie bewirkt</i>	231

TEIL VII

Wie Sie Ihre Resultate verbessern können

Etwas Gutes noch besser machen 237

25. *Einleitung*

Wie Sie Ihre Resultate verbessern können

Etwas Gutes noch besser machen 239

26. Wie man weitere Teile findet, die der Transformation bedürfen

Die Verbindung zu größeren inneren Schätzen herstellen 241

27. Die Entstehung von Teilen

Wie wir Teile von uns abspalten und abtrennen 257

28. Wer sitzt auf dem Fahrersitz?

Wie wir grundlegende Persönlichkeitsmuster, die uns nicht nützlich sind, umwandeln können 267

29. Krankheiten transformieren

Wie man sich Herausforderungen zunutze machen kann 283

30. Generalisieren des Core-Transformation-Prozesses

Das Ganze ist größer als die Summe seiner Teile 299

31. Wie Menschen die Core-Transformation für sich genutzt haben

Von den Erfahrungen anderer lernen 305

32. Core-Transformation und Spiritualität

Gott im eigenen Inneren finden 333

33. Die Core-Transformation in unser Leben integrieren

Core-Zustände können uns überallhin begleiten 341

Ressourcen 347

Bibliographie 349