

# Inhalt

<b>Meditationen zum Download</b> .....	12
<b>Das Kind in dir muss Heimat finden</b> .....	13
<b>Modelle unserer Persönlichkeit</b> .....	18
<b>Das Schatten- und das Sonnenkind</b> .....	22
<b>Wie sich unser inneres Kind entwickelt</b> .....	25
<b>Exkurs: Ein Plädoyer für die Selbsterkenntnis</b> .....	29
<b>Was Eltern beachten sollten</b> .....	31
<b>Die vier psychischen Grundbedürfnisse</b> .....	35
Das Bedürfnis nach Bindung .....	35
Das Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit .....	36
Exkurs: Der Autonomie-Abhängigkeit-Konflikt .....	38
Das Bedürfnis nach Lustbefriedigung .....	40
Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung. ....	42

<b>Wie unsere Kindheit unser Verhalten prägt. ....</b>	<b>44</b>
Mama versteht mich! Elterliches Einfühlungs-	
vermögen .....	45
Genetik bis Charakter: Weitere Faktoren, die das innere	
Kind beeinflussen .....	47
Das Schattenkind und seine Glaubenssätze .....	49
Das verwöhnte Schattenkind .....	52
Kritik an den eigenen Eltern? Gar nicht so einfach! .....	53
<b>Exkurs: Genetisch bedingt schlecht gelaunt .....</b>	<b>57</b>
<b>Wie die Glaubenssätze unsere Wahrnehmung</b>	
<b>bestimmen .....</b>	<b>59</b>
<b>Wir glauben fast unerschütterlich an unsere</b>	
<b>Kindheitserfahrungen .....</b>	<b>62</b>
<b>Das Schattenkind und seine Glaubenssätze:</b>	
<b>Blitzschnell ungute Gefühle .....</b>	<b>64</b>
<b>Das Schattenkind, der Erwachsene und der Selbstwert ...</b>	<b>66</b>
<b>Entdecke dein Schattenkind .....</b>	<b>69</b>
<i>Übung: Finde deine Glaubenssätze .....</i>	<i>70</i>
<i>Übung: Spüre dein Schattenkind .....</i>	<i>76</i>
Finde deinen Kernglaubenssatz .....	77
Wie man aus negativen Gefühlen aussteigen kann .....	79
<i>Übung: Die Gefühlsbrücke .....</i>	<i>80</i>
Exkurs: Problemverdränger und Wenigfühler .....	81
Was kann ich tun, wenn ich wenig fühlen kann? .....	84
Unsere Projektion ist unsere Wirklichkeit .....	86

<b>Die Schutzstrategien des Schattenkindes</b> .....	89
Selbstschutz: Realitätsverdrängung .....	93
Selbstschutz: Projektion und Opferdenken .....	95
Selbstschutz: Perfektionsstreben, Schönheitswahn und die Sucht nach Anerkennung .....	98
Selbstschutz: Harmoniestreben und Überanpassung .....	100
Selbstschutz: Helfersyndrom .....	103
Selbstschutz: Machtstreben .....	105
Selbstschutz: Kontrollstreben .....	109
Selbstschutz: Angriff und Attacke .....	111
Selbstschutz: Ich bleibe Kind .....	113
Selbstschutz: Flucht, Rückzug und Vermeidung .....	117
Exkurs: Die Angst des Schattenkindes vor Nähe und Vereinnahmung .....	121
Spezialfall: Flucht in die Sucht .....	123
Selbstschutz: Narzissmus .....	127
Selbstschutz: Tarnung, Rollenspiel und Lügen .....	131
<i>Übung: Finde deine persönlichen Schutzstrategien</i> .....	134
Das Schattenkind ist immer dabei .....	135
Du bist der Konstrukteur deiner Wirklichkeit! .....	136
 <b>Heile dein Schattenkind</b> .....	 138
<i>Übung: Finde innere Helfer</i> .....	139
<i>Übung: Stärke dein Erwachsenen-Ich</i> .....	140
<i>Übung: Das Schattenkind annehmen</i> .....	142
<i>Übung: Der Erwachsene tröstet das Schattenkind</i> .....	143
<i>Übung: Überschreiben alter Erinnerungen</i> .....	147
<i>Übung: Bindung und Sicherheit für das Schattenkind</i> .....	149
<i>Übung: Schreibe deinem Schattenkind einen Brief</i> .....	150
<i>Übung: Verstehe dein Schattenkind</i> .....	152
<i>Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung</i> .....	154

<b>Entdecke das Sonnenkind in dir</b> .....	158
Du bist für dein Glück verantwortlich .....	160
<i>Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze</i> .....	163
1. Positive Glaubenssätze aus der Kindheit .....	164
2. Umdrehen der Kernglaubenssätze .....	165
<i>Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen</i> .....	166
Wie Werte uns helfen können .....	168
<i>Übung: Bestimme deine Werte</i> .....	171
Auf die Stimmung kommt es an .....	173
Nutze deine Fantasie und dein Körpergedächtnis .....	175
<i>Übung: Verankere dein Sonnenkind in dir</i> .....	176
Das Sonnenkind im Alltag .....	178
<b>Von den Schutz- zu den Schatzstrategien</b> .....	180
Unser Glück und Unglück drehen sich um unsere Beziehungen .....	181
Ertappe dich! .....	184
Unterscheide zwischen Tatsache und Interpretation! .....	188
<i>Übung: Realitätscheck</i> .....	189
Finde eine gute Balance zwischen Reflexion und Ablenkung! .....	190
Sei dir selbst gegenüber ehrlich! .....	193
<i>Übung: Bejahendes Annehmen der Wirklichkeit</i> .....	196
Übe dich in Wohlwollen! .....	197
Lobe deinen Nächsten, so wie dich selbst! .....	201
Gut ist gut genug! .....	203
Genieße dein Leben! .....	205
Sei authentisch anstatt lieb Kind! .....	208
Werde konfliktfähig, und gestalte deine Beziehungen! .....	211
<i>Übung: Konflikttraining</i> .....	213
Erkenne, wann du loslassen musst! .....	217
Übe dich in Empathie! .....	221
Höre zu! .....	224

Setze gesunde Grenzen!.....	228
Exkurs: Das Schattenkind und das Burn-out.....	231
<i>Übung: Auflösen von Gefühlen</i> .....	235
Lerne, Nein zu sagen!.....	236
Vertraue dir selbst und dem Leben!.....	238
Reguliere deine Gefühle!.....	242
Exkurs: Das impulsive Schattenkind.....	245
Die Kuhmeditation.....	247
<i>Übung: Eine kleine Lektion in Sachen Schlagfertigkeit</i> .....	248
Du darfst enttäuschen!.....	250
Exkurs: Schatzstrategien gegen Sucht.....	252
Überwinde deine Trägheit.....	259
<i>Übung: Sieben Schritte gegen Schieberitis</i> .....	264
Löse deinen Widerstand auf!.....	265
Pflege Hobbys und Interessen!.....	268
<i>Übung: Finde deine persönlichen Schatzstrategien</i> .....	271
<i>Übung: Integration von Schatten- und Sonnenkind</i> .....	272
Erlaube dir, du selbst zu sein!.....	274
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	277
<b>Sachregister</b> .....	279