

Inhalt

Einleitung

Um was geht es im neuen Powerbook?	11
Achterbahnfahrt des Lebens.....	13
Auf Messers Schneide.....	17
Seele auf Grundeis	19
Ursachenforschung.....	20
Mehr Geschichten über das »Viele-Sein«	22
Achtung: »Heiße Eisen«	23
Mach mal Pause	23
So ist das Buch aufgebaut.....	24
Meine Sprache.....	25
Der Weg bis hierher: Wertvolle Erkenntnisse und mehr Kontrolle über sich selbst.....	25
Bewusstsein und Körper – zwei Paar Schuhe	32
Blick zurück: Basiswissen zum »Viele-Sein«	39

Kapitel 1 – Bindung

Ausflug zu den Erkenntnissen der Bindungsforschung.....	43
Alle suchen (An-)Bindung!	43
Bindungsstörung – Wenn die frühe Beziehung zwischen Mutter und Baby schlecht lief.....	44
Weitere interessante Erkenntnisse der Bindungsforschung	48
Bindungstypen.....	49
Bindungsmodelle bei Jugendlichen und Erwachsenen.....	53

Kapitel 2 – Viele-Sein

Noch mehr Wesen am inneren runden Tisch.....	55
»Mr. Cool« – Der Beobachter.....	55
»Rauschebart, großes Herz und Nickelbrille« – Die innere Weisheit....	59
Das Top-Team ist aufgestellt	63
Der »Baby-Anteil«.....	64

Kapitel 3 – Probleme erkennen und lösen

Gelassene Problemanalyse.....	69
Störungen auf dem Heilungsweg: von Innen und von Außen	70
Die schwierigen Dinge »Verkleinert-Sehen«	70
Fiese Dissos funken in den Alltag.....	74
Zwei häufige Beziehungskiller: »Verkleinert-Sehen« und Dissos	75
Was kann man tun?	77
Die Sachlage checken.....	77
Klar-Schiff-Machen: Auch mal entschuldigen!.....	78
Vorsorgende Maßnahmen.....	79
Krisenmanagement.....	80

Kapitel 4 – Quälgeister

Unsichtbare Störquellen: gegen sich selbst – gegen die Anderen	81
Noch mehr Wesen am inneren runden Tisch –	
Quälgeister aus dem Untergrund	83
Der »Rumpelstilzchen-Faktor«.....	83
Risiken und Nebenwirkungen.....	89
Quälgeist unter der Lupe	90
Böse »Flüstertöne« als Gegengift gegen die Ohnmacht	99
Der »Trick eins« mit dem Quälgeist:	
Die Giftspritze gegen die Ohnmacht.....	102
Der »Trick zwei« mit dem Quälgeist:	
Klebeband für das gebrochene Herz.....	110

Der »Trick drei« mit dem Quälgeist:	
So werden, wie der Täter.....	120
Dran denken: Der Quälgeist hatte seinen Sinn in der Vergangenheit! ..	121
Klare Verhältnisse: Quälgeist früher, Quälgeist heute	121
Was tun mit dem »Urviech«?.....	124
Verwandlung des Quälgeistes.....	125
Wenn's sein muss: Vernichten des Quälgeistes.....	129
Perfekte Eltern.....	132
Noch mehr Wesen am inneren runden Tisch –	
Der Immer-Bestimmer	135

Kapitel 5 – Teufelskreise

Wie viele Ursachen für Schwierigkeiten auf dem Heilungsweg unheilvoll zusammenwirken können	141
--	-----

Abschluss

Es ist viel geschafft!.....	149
Das Beste zum Schluss	149

Anhang

Wichtige Begriffe kurz und bündig erklärt (Glossar).....	153
Überblick: Übungen, Aufgaben und praktische Tipps	168
Überblick: Abbildungen im Buch	169
Adressen, Weblinks und weitere Infos.....	171

Dank	172
------------	-----

Raum für eigene Zeichnungen und Notizen	173
---	-----

Einstecktasche im hinteren Buchdeckel:

- Platz für kraftvolle Bilder
- Lesezeichen