

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Wie alles bei mir begann. Oder: Warum ich diese Angst so gut nachfühlen kann. Achtung: Triggergefahr!	18
Was verursacht und verstärkt die Angst beim ZA ?	26
Mit Bildern direkt ins Herz	35
Gut zu wissen: Gefühle sind normalerweise nur wie Wellen: Sie kommen und sie gehen auch wieder!	38
Wieso, weshalb, warum? Angeborene, lebensrettende Schutzreflexe, „Eiskinder“ und ihre Beschützer (Avatare)	51
Avataren die Macht entziehen. Das Ende der eigenen Ohnmacht.	74
Halten lehren und lernen – Halt geben und annehmen	82
Zusätzliche bildhafte Werkzeuge zur Entspannung	106
Mein Grundverständnis vom inneren Kind und inneren Erwachsenen, Möglichst ausführlich, bildhaft und einfach dargestellt.	125
Alltagsbeispiel zum inneren Zwiespalt: Endloser Kampf zwischen kaltem, hartem Erwachsenen und verletztem, innerem Kind	143
Wer hat Mut zum neuen Blickwinkel?	151
Selbsterkenntnis, Selbst-BEWUSSTSEIN und Selbsthilfe ist der Anfang jeder Veränderung	155
Besondere Mittel und Bilder für besondere	

Herausforderungen.....	172
Den Menschen „auf den Zahn gefühlt“. Einheit von Körper und Seele.....	189
Nachwort: Meine Intention, mein Publikum	200
Meine Geschichte	202
Beispiele eigener, gefundener Eiskinder.....	206
Zusammenfassung	213
Besonderer Dank geht an:.....	220
Literaturhinweise/Quellenangaben zum Nachschlagen:.	221