

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
<b>Teil I: Wichtige Grundlagen zum Inneren Kind</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1:</b> Zum Verständnis des Inneren Kindes .....	29
<b>Kapitel 2:</b> Die wichtigsten kindlichen (Grund-)Bedürfnisse .....	49
<b>Kapitel 3:</b> Die überlebenswichtige Funktion der Bindung .....	61
<b>Kapitel 4:</b> Die unverzichtbaren Leistungen der Eltern .....	75
<b>Kapitel 5:</b> Wie (Innere) Kinder lernen – beobachten, kopieren und experimentieren .....	89
<b>Kapitel 6:</b> Frustration körperlicher und emotionaler Bedürfnisse .....	97
<b>Kapitel 7:</b> Das Innere Kind und ein angepasstes, falsches Selbst .....	113
<b>Teil II: Wenn traumatische Ereignisse die normale kindliche Entwicklung hemmen</b> .....	<b>127</b>
<b>Kapitel 8:</b> Wissenswertes über Psychotraumata .....	129
<b>Kapitel 9:</b> Traumatisierende Situationen für Babys und Kinder .....	143
<b>Kapitel 10:</b> Traumatisierte Eltern und ihre (Inneren) Kinder .....	155
<b>Teil III: Den unbewussten Einfluss des Inneren Kindes im Alltag verstehen</b> .....	<b>165</b>
<b>Kapitel 11:</b> In Beziehungen und der Partnerschaft das Innere Kind erkennen .....	167
<b>Kapitel 12:</b> Im Studium und Beruf das Innere Kind erkennen .....	185
<b>Kapitel 13:</b> In gesundheitlichen Symptomen das Innere Kind erkennen .....	199
<b>Kapitel 14:</b> In der Erziehung eigener Kinder das Innere Kind erkennen .....	215
<b>Kapitel 15:</b> Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen .....	229
<b>Teil IV: Die erwachsene Persönlichkeit und das Innere Kind in eine gesunde Balance bringen</b> .....	<b>243</b>
<b>Kapitel 16:</b> Die Kindheit – Lehrzeit für das Leben .....	245
<b>Kapitel 17:</b> Eigenverantwortung übernehmen .....	259
<b>Kapitel 18:</b> Unterschiede zwischen kindlichen und erwachsenen Anteilen .....	271
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>287</b>
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Möglichkeiten, dem Inneren Kind zu begegnen .....	289
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Möglichkeiten für einen freundlichen Umgang mit sich selbst und dem Inneren Kind .....	297
<b>Kapitel 21:</b> Zehn Arbeitsschritte für ein Gleichgewicht zwischen Innerem Kind und Innerem Erwachsenen .....	309
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>317</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
Danksagung .....	7
<b>Einführung</b> .....	<b>21</b>
Über dieses Buch .....	21
Konventionen in diesem Buch .....	21
Meine Arbeitsweise .....	22
Was Sie nicht lesen müssen .....	22
Törichte Annahmen über den Leser .....	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	23
Teil I: Wichtige Grundlagen zum Inneren Kind .....	23
Teil II: Wenn traumatische Ereignisse die normale kindliche Entwicklung hemmen .....	23
Teil III: Den unbewussten Einfluss des Inneren Kindes im Alltag erkennen .....	24
Teil IV: Die erwachsene Persönlichkeit und das Innere Kind in eine gesunde Balance bringen .....	24
Teil V: Top-Ten-Teil .....	24
Wie es weitergeht .....	25
<b>TEIL I</b>	
<b>WICHTIGE GRUNDLAGEN ZUM INNEREN KIND</b> .....	<b>27</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Zum Verständnis des Inneren Kindes</b> .....	<b>29</b>
Unterschiedliche therapeutische Persönlichkeitsmodelle .....	30
Der Eisberg und das Drei-Instanzen-Modell .....	30
Transaktionsanalyse mit ihren Ich-Zuständen .....	31
»Voice Dialogue« oder Psychologie der Selbste .....	31
Die Ego-State-Therapie .....	32
Modell des »Inneren Familien-Systems« .....	32
Das Innere Team .....	33
Die Zusammenarbeit zwischen Haupt- und Teilpersönlichkeiten .....	33
Das Modell des Inneren Kindes .....	34
Warum das Innere Kind ein Teil des Unterbewusstseins ist .....	35
Die kindliche Gehirnentwicklung .....	36
Wenige Erinnerungen an das Innere Kind .....	37
Das Innere Kind – impulsiv und hoch emotional .....	38
Das »überaktive« Innere Kind .....	39
Das »spielerische« Innere Kind .....	40
Das »angepasste« Innere Kind .....	40
Das »rebellische« Innere Kind .....	41

## 12 Inhaltsverzeichnis

Das verdrängte Innere Kind . . . . .	42
Verleugnete, bekämpfte und verdrängte Charaktereigenschaften . . . . .	43
Die Folgen eines verdrängten Inneren Kindes. . . . .	43
Erwachsene Verhaltensmuster statt kindliche Erfahrungen ändern . . . . .	44
Die Ziele der Inneren-Kind-Arbeit . . . . .	44
Meine Arbeitsmethoden. . . . .	45
Systemische (Familien-)Aufstellungen . . . . .	46
Brett-Aufstellungen . . . . .	46
Symptom-Aufstellungen . . . . .	47
Arbeit mit Glaubenssätzen . . . . .	47
Voice Dialogue . . . . .	47

### Kapitel 2

#### **Die wichtigsten kindlichen (Grund-)Bedürfnisse . . . . . 49**

Willkommen sein . . . . .	49
Körperliche und emotionale Sicherheit . . . . .	50
Bindung und Autonomie. . . . .	51
Interesse und Anerkennung. . . . .	52
Ausreichende Bewegung . . . . .	53
Entwicklungsgerechtes, selbstbestimmtes Spielen. . . . .	54
Erlaubnis für starke Emotionen. . . . .	55
Glaubwürdige Vorbilder haben . . . . .	57
Sinnvolle Grenzen erfahren . . . . .	58
Das Recht auf einen eigenen Willen . . . . .	59
Wohltollende Sprachförderung erfahren. . . . .	59

### Kapitel 3

#### **Die überlebenswichtige Funktion der Bindung. . . . . 61**

Angeborene Bindungsbereitschaft. . . . .	61
Die Folgen, als Kind mutterseelenallein zu sein . . . . .	62
Das berühmte Experiment zur »Ursprache« . . . . .	62
Forschungen im Waisenhaus . . . . .	62
Das Verständnis über Kinder um 1950. . . . .	63
Affenexperimente . . . . .	64
Die Bindungstheorie . . . . .	65
Kindliches Bindungsverhalten . . . . .	66
»Explorationsverhalten« – Neugier auf die Welt . . . . .	67
Das Konzept der Feinfühligkeit . . . . .	67
Vier typische Bindungsmuster. . . . .	68
Sichere Bindungshaltung beim Kind. . . . .	68
Unsicher vermeidende Bindungshaltung beim Kind . . . . .	69
Unsicher ambivalente Bindungshaltung beim Kind . . . . .	70
Unsicher desorganisiertes Bindungsmuster . . . . .	72
Neuere Erkenntnisse der Bindungsforschung . . . . .	73
Veränderung von Bindungsmustern. . . . .	73
Unsichere Bindung – gestörte Hirnentwicklung . . . . .	74

**Kapitel 4**  
**Die unverzichtbaren Leistungen der Eltern** ..... **75**

- Das Mysterium der Mutterliebe ..... 75
- Vaterliebe braucht etwas Übung ..... 77
- Die prägende Rolle der Mutter ..... 78
  - Symbiose, Urvertrauen und mentales Wachstum ..... 78
  - »Fremdeln« – die erste Phase der Loslösung ..... 79
  - Selbst-Erkenntnis im Spiegel ..... 80
  - Wiederannäherungskrise – das letzte Festhalten vor der  
Eigenständigkeit ..... 80
  - Klare Sprache und schmuddelige Kuscheltiere helfen  
beim emotionalen Abnabeln ..... 80
  - Zur Selbstständigkeit gehört ein eigener Wille ..... 81
  - Urvertrauen, Blick- und Körperkontakt ..... 82
  - Erfahrung von Selbstwirksamkeit ..... 82
  - Mangelhafte symbiotische Verbindung mit der Mutter ..... 83
  - Wenn die Mutter nicht loslässt ..... 83
  - Symbiose-Erfahrungen und erwachsene Partnerschaft ..... 84
- Die prägende Rolle des Vaters ..... 85
  - Loslösungsvorbild von der Mutter ..... 85
  - Breiterer Erfahrungshintergrund und Lernchancen ..... 86
  - Beziehungsvielfalt im sozialen Erfahrungsraum ..... 86
  - Rollenvorbild zur Festigung der sexuellen Identität ..... 86
- Die Kooperation von Eltern ..... 86
  - Mutter und Vater als gleichberechtigte Identifizierungsvorbilder ..... 87
- Gefahren bei alleinerziehenden Eltern ..... 87
- Nichts bleibt wie es einmal war ..... 88

**Kapitel 5**  
**Wie (Innere) Kinder lernen – beobachten,  
kopieren und experimentieren** ..... **89**

- Verschiedene Arten des kindlichen Lernens ..... 89
  - Lernen durch Nachahmung ..... 90
    - »Du bist wie deine Mutter« ..... 91
  - Die Entwicklung des Sozialverhaltens ..... 92
  - Die Entwicklung der Sprachkompetenz ..... 93
  - Erlernen von Alltagshandlungen – lebenspraktische Kompetenzen ..... 94
- Objektorientiertes Lernen ..... 95
  - Räumliches Vorstellungsvermögen ..... 95
  - Verständnis für Ursache und Wirkung ..... 95
- Lernen durch Unterweisung ..... 96

**Kapitel 6**  
**Frustration körperlicher und emotionaler Bedürfnisse** ..... **97**

- Unrealistische Erwartungen ..... 98
  - Je jünger, desto langsamer ..... 98
  - Bevormundung führt zu Unterforderung ..... 98

## 14 Inhaltsverzeichnis

Überambitionierte Erwartungen .....	99
Fehlendes Zeitverständnis .....	100
Kindlicher Egoismus .....	101
Trotz, Eigensinn und Wutausbrüche .....	102
Lügen oder Fantasie .....	102
Komplexes Familienleben .....	103
Nicht vor den Kindern .....	103
Bevorzugung von Geschwistern .....	104
Kranke Geschwister .....	105
Unvorbereitete Trennung von Bindungspersonen .....	106
Emotionale Trennung von Bindungspersonen .....	107
Wenn Mütter zu einfühlsam sind .....	108
Mangelnde Reife der Eltern .....	109
Scheidung der Eltern .....	110
Gefährliche Gefühlsansteckung .....	111

### Kapitel 7

#### **Das Innere Kind und ein angepasstes, falsches Selbst .....** 113

Erziehung und kindliche Identitätsentwicklung .....	113
Erziehung mit kindlichen Urängsten .....	114
Kinder wollen gefallen .....	115
Elterlicher Anpassungsdruck und das falsche kindliche Selbst .....	115
Der echte Persönlichkeitskern und das verdrängte Innere Kind .....	116
Macht und Ohnmacht zwischen Eltern und Kindern .....	116
Eltern mit offen autoritärem, aggressivem Verhalten .....	116
Eltern mit erpresserischem, manipulativem Verhalten .....	119
Eltern mit kindlich bedürftigem Verhalten .....	122

## TEIL II

### **WENN TRAUMATISCHE EREIGNISSE DIE NORMALE KINDLICHE ENTWICKLUNG HEMMEN .....** 127

### Kapitel 8

#### **Wissenswertes über Psychotraumata .....** 129

Der Entwicklungsprozess bis zum Trauma .....	130
Trauma bedeutet Trennung von Körper und Bewusstsein .....	132
Traumabedingte Spaltung der Persönlichkeit .....	132
Sinn der Persönlichkeitsspaltung .....	133
Merkmale eines Trauma-Ich .....	133
Merkmale eines Überlebens-Ich .....	135
Merkmale eines Gesunden-Ich .....	136
Das Zusammenspiel der Persönlichkeitsanteile nach einem Trauma .....	137
Unterschiedliche Arten von Psychotraumata .....	138
Das Existenztrauma .....	138
Das Verlusttrauma .....	139
Das Bindungstrauma .....	139
Eine Traumaerfahrung ist personenabhängig .....	140
Der Unterschied zwischen Trauma und Stress .....	142

## **Kapitel 9 Traumatisierende Situationen für Babys und Kinder ..... 143**

Vorgeburtliche Traumata – Traumata im Mutterleib .....	144
Emotionale Symbiose mit der Mutter .....	144
Körperliche Fehlversorgung .....	144
Symbiotischer Schock .....	145
Frühes Verlusttrauma als überlebender Zwilling .....	145
Traumatisierende Ereignisse im Geburtsprozess .....	146
Steckenbleiben im Geburtskanal .....	146
Einsatz medizinisch-technischer Hilfen wie Zange oder Saugglocke .....	147
Gefahr durch die Nabelschnur .....	147
Geburt durch Kaiserschnitt .....	147
Nicht jedes Geburtstrauma hat dramatische Folgen .....	148
Nachgeburtliche Traumata .....	148
Sofortige Trennung von der Mutter .....	149
Weggabe zur Adoption .....	149
Fehlende emotionale Resonanz durch die Mutter .....	150
Ablehnung aufgrund des falschen Geschlechts .....	151
Tod der Mutter bei der Geburt oder im Kindbett .....	152
Aggressives, gewalttätiges Elternhaus .....	152
Missbrauch durch Eltern, ältere Geschwister oder andere Familienangehörige .....	153

## **Kapitel 10 Traumatisierte Eltern und ihre (Inneren) Kinder ..... 155**

Deutschland, eine traumatisierte Nation .....	155
Trauma Überlebensstrategie als deutsche Tugend .....	156
Die Generation der Kriegskinder .....	157
Wenn die Kinder der Kriegsgeneration selbst Eltern werden .....	159
Die Eltern lassen können, wie sie sind .....	160
Generationsübergreifende Weitergabe von Bindungstraumata .....	160
Eine Auswahl etablierter Traumatherapien .....	161
EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) .....	162
Somatic Experiencing .....	162
Ego-State-Therapie .....	163
Identitätsorientierte Psychotherapie .....	163
Keine Angst vor einer Traumatherapie .....	163
Andere zur Traumatherapie schicken .....	164

## **TEIL III DEN UNBEWUSSTEN EINFLUSS DES INNEREN KINDES IM ALLTAG VERSTEHEN ..... 165**

### **Kapitel 11 In Beziehungen und der Partnerschaft das Innere Kind erkennen ..... 167**

Die große Liebe – eine Sehnsucht des Inneren Kindes .....	167
---	-----

## 16 Inhaltsverzeichnis

Immer gleich verlaufende Streiterei .....	168
Zwei Kinder ohne Eltern .....	168
Regelmäßig scheiternde (Paar-)Beziehungen .....	171
Automatisierte Anpassung .....	171
Gegensätzliche Wege zur Liebe .....	173
Papas Tochter und der Schattenmann .....	174
Bindungsangst als Erwachsener .....	176
Die Glaswand .....	176
Bindungsangst als Zwilling .....	179
Eifersucht und Verlustangst .....	179
Missglückte Symbiose .....	179
Neigung zum Fremdgehen und zu sexuellen Eskapaden .....	181
Mit Mutti schläft man nicht. ....	181
Das Brutkastenkind .....	182

### Kapitel 12

#### **Im Studium und Beruf das Innere Kind erkennen .....** 185

Panik bei der schriftlichen Hausarbeit .....	185
Unterschiedliche Autoritätskonflikte .....	187
Passive Aggression .....	188
Mangelhafte Kritik- und Konfliktfähigkeit .....	189
Übermächtige Erziehungserfahrungen .....	190
Fehlendes Selbstvertrauen trotz objektiv hervorragender Kompetenzen .....	192
Jeder braucht eindeutige Arbeitsanweisungen .....	192
Burn-out – erfolglose Suche nach Anerkennung .....	193
In der Kindheit erlernte Überverantwortung .....	194
Das Phänomen Mobbing .....	196
Kollegen sind keine Familienmitglieder .....	196

### Kapitel 13

#### **In gesundheitlichen Symptomen das Innere Kind erkennen .....** 199

Der Körper – eine biologische Meisterleistung .....	199
Der Körper vergisst nicht .....	200
Krankheit durch Zufall, Gene, Umwelt oder Verdrängung .....	200
Die zerknirschte Tochter .....	201
Nicht standesgemäß .....	202
Ich meine es nur gut mit dir .....	203
Mut zur Wut .....	203
Panik und chronische Schmerzen .....	204
Ungewollt und unakzeptiert .....	204
Ungeliebt und ungeschützt .....	205
Widerstand und Grenzen .....	205
Zuckersüßes Übergewicht .....	206
Streng nach Plan .....	206
Der wahre Hunger des Inneren Kindes .....	207
Schmerzhafte Blasenentzündungen .....	208
Eine leise Überzeugung .....	208
Versagensangst und ungeweinte Tränen .....	209

Unerfüllter Kinderwunsch .....	210
Generationsübergreifende Panik .....	210
Eltern sein ist gar nicht schwer .....	211
Miterlebter Schmerz .....	212
Rätselhafte Symptome .....	212
Eine todernste Erinnerung .....	212
Ein überfordertes Inneres Kind .....	213

**Kapitel 14  
In der Erziehung eigener Kinder das Innere Kind  
erkennen ..... 215**

Angst vor kindlichen Gefühlen.....	216
Überlagerte innere Bilder .....	216
Eiskalte Wut.....	217
Ablehnung durch die Kinder .....	218
Auf dem Weg zu vertauschten Rollen.....	219
Ohne Vorwarnung .....	221
Von einer emotionalen Eisscholle zur Insel der Ausgelassenheit .....	223
Bitte lebe meine Träume .....	225

**Kapitel 15  
Schwierigkeiten, den Alltag zu bewältigen ..... 229**

Unfähigkeit, Nein zu sagen.....	229
Unfähigkeit, Entscheidungen zu fällen.....	231
Sorgfältige Ursachenforschung .....	232
Das Ende einer kindlichen Vermeidungsstrategie .....	233
Charmante Aufschieberitis.....	234
Kindliche Erfolgsstrategien.....	235
Zu sich selbst stehen.....	237
Verinnerlichte Erfahrung von Ablehnung und Missgunst .....	237
Im Vorstellungsgespräch auf Augenhöhe .....	238
Depressive Phasen: Gefühl innerer Einsamkeit und Leere .....	238
Helfersyndrom – nichts Eigenes machen dürfen .....	240
Die Eltern zusammenhalten.....	240

**TEIL IV  
DIE ERWACHSENE PERSÖNLICHKEIT UND DAS INNERE  
KIND IN EINE GESUNDE BALANCE BRINGEN ..... 243**

**Kapitel 16  
Die Kindheit – Lehrzeit für das Leben ..... 245**

Das effektivste Trainingslager der Welt .....	245
Lebensumständen zustimmen – Abhängigkeit ertragen.....	246
Lebensgefahr reduzieren durch Unauffälligkeit .....	247
Stressresistenz lernen.....	247
Teamwork lernen in der Schwangerschaft und bei der Geburt .....	247
Eigenverantwortung und Kommunikationsfähigkeiten entwickeln.....	248

## 18 Inhaltsverzeichnis

Soziale Beziehungsfähigkeit und Intuition entwickeln . . . . .	249
Loslassen üben als Weg in die Selbstbestimmung und Freiheit. . . . .	250
Abschied vom paradiesischen Zustand in der Gebärmutter. . . . .	250
Die Lösung aus der emotionalen Symbiose mit der Mutter . . . . .	250
Der Auszug aus dem schützenden Elternhaus . . . . .	251
Freiheiten erkämpfen . . . . .	252
Emotionale Abhärtung trainieren . . . . .	253
Unberechenbare Eltern . . . . .	254
Die Kindheit ist vorbei. . . . .	254
Der Blick auf den Mangel oder die Kraftquelle . . . . .	255
Der illusorische Anspruch auf Leidenschaftsfreiheit. . . . .	255
Was schlimm war, muss schlimm bleiben dürfen. . . . .	256
Das Innere Kind muss nicht mehr geschützt werden. . . . .	257

### Kapitel 17

#### **Eigenverantwortung übernehmen. . . . . 259**

Loslösung von elterlichen Prägungen . . . . .	259
»Du bist der Denker«. . . . .	261
Die Eltern enttäuschen . . . . .	261
Abschied von zugeschriebenen Rollen . . . . .	262
Verzicht auf die elterliche Erlaubnis zur Selbstständigkeit . . . . .	263
Emotionale und materielle Abhängigkeit beenden . . . . .	264
Authentizität: Diamanten strahlen wegen ihrer Ecken und Kanten . . . . .	265
Kinder können nicht – Erwachsene wollen nicht. . . . .	266
Groll und Verbitterung . . . . .	268
Eigenliebe statt Selbstsabotage. . . . .	269

### Kapitel 18

#### **Unterschiede zwischen kindlichen und erwachsenen Anteilen . . . . . 271**

Kindliche Anteile und die Vergangenheit als Entschuldigung. . . . .	271
Kindliche Anteile und ihre paradoxe Wahrnehmung. . . . .	272
Erwachsene Anteile und deren Augenhöhe mit anderen Menschen . . . . .	273
Kindliche Anteile und deren passive Versorgungswünsche . . . . .	274
Eine Jobsuche mit dominanten kindlichen Anteilen . . . . .	274
Eine Jobsuche mit dominanten erwachsenen Anteilen . . . . .	276
Erwachsener Anspruch auf Respekt oder kindliche Überempfindlichkeit . . . . .	276
Schluss mit schmerzhaften Erinnerungen . . . . .	277
Erwachsene Selbstfürsorge oder kindliche Flucht . . . . .	278
Wir gehen wieder . . . . .	279
Erwachsene Achtsamkeit . . . . .	279
Erwachsene Liebe oder kindliche Bedürftigkeit . . . . .	281
Ich liebe dich, weil ich dich brauche . . . . .	281
Perfektionismus – Freude an Vollkommenheit oder kindliche Ablehnungsangst . . . . .	283
Erwachsene Spiritualität oder kindliche Realitätsflucht. . . . .	284
Das spirituelle »Ego« und das Innere Kind. . . . .	285

## **TEIL V DER TOP-TEN-TEIL..... 287**

### **Kapitel 19 Zehn Möglichkeiten, dem Inneren Kind zu begegnen ..... 289**

Sich an die Wohnung der Kindheit erinnern .....	289
Mit Menschen sprechen, die einen als Kind kannten. ....	290
Sich daran erinnern, was einem als Kind wichtig war .....	291
Typische Sätze der Eltern oder Bezugspersonen .....	291
Bücher und Filme anschauen, die man als Kind gern hatte .....	292
Einen Brief an die Eltern schreiben, was man sich von ihnen in der Kindheit gewünscht hätte, aber nicht bekommen hat .....	292
Kindheitsträume aufschreiben und überlegen, was man davon heute noch verwirklichen möchte .....	293
Mit guten Freunden über die eigene Kindheit sprechen .....	294
Sich Fotos aus der eigenen Kindheit anschauen .....	294
Dem Kind in sich einen Brief schreiben und ihm erzählen, wie sich sein Leben in der Zukunft entwickeln wird. ....	295

### **Kapitel 20 Zehn Möglichkeiten für einen freundlichen Umgang mit sich selbst und dem Inneren Kind ..... 297**

Nicht von sich selbst erwarten, perfekt zu sein .....	297
Sich nicht mit anderen Menschen vergleichen .....	299
Sich vor schwierigen Situationen Mut zusprechen. ....	300
Sich selbst gegenüber großzügig sein .....	301
Spaß mit sich selbst haben. ....	302
Sich selbst Komplimente machen. ....	302
Im Umgang mit anderen Menschen nicht nett, sondern authentisch sein .....	303
Anderen Menschen nur helfen, wenn man es wirklich will und nicht, weil Konventionen es verlangen .....	305
Auch die vermeintlich negativen Gefühle akzeptieren .....	306
Geduldig mit sich selbst und der eigenen Entwicklung sein .....	307

### **Kapitel 21 Zehn Arbeitsschritte für ein Gleichgewicht zwischen Innerem Kind und Innerem Erwachsenen ..... 309**

Besonders prägende negative Erlebnisse in der Kindheit. ....	309
Überzeugungen und Glaubenssätze über sich selbst .....	310
Mit der Situation verbundene besondere Gefühle. ....	311
Besondere Fähigkeiten durch die Situation entwickeln. ....	312
Das Innere Kind für die damals entwickelte Fähigkeit loben .....	312
Reaktionen in einer ähnlichen Situation .....	313
In der Situation erwachsen reagieren .....	313
Eine erwachsene Reaktion und mögliche Folgen .....	314
In einer ähnlichen Situation reagieren. ....	314
Zukünftige konkrete Reaktionen in einer ähnlichen Situation .....	315

## **Stichwortverzeichnis ..... 317**

