

Cia Criss

Loslassen

Wege aus Sucht und Abhängigkeit

Oesch Verlag



Inhaltsverzeichnis

Vorwort 9

Kapitel 1 Definition der Sucht 15

Suchtbedingte Grundansichten 22

Der Ursprung der Sucht 23

Speisung des inneren Hungers 34

Entziehungsprogramme und ihre Grenzen 38

Kapitel 2 Erkennen von Sucht 45

Der versteckte Süchtige 57

Verhaltensmechanismen süchtiger Persönlichkeiten 64

Der Opfertyp 64

Der starke Typ 65

Der bedürftige Typ 66

Der schuldige Typ 67

Der verlorene Weg zur Ekstase 68

Kapitel 3 Anerkennung der persönlichen Sucht 75

Das Aufgeben des Lügens 77

Was sind Lügen? 77

Und welche Wirkung haben diese Lügen? 78

Die Flucht aus der realen Zeit 80

Das Aufdecken des Selbstmißbrauchs 85

Wo die Verantwortung liegt 89

Was Sie wirklich brauchen 96

Subtilere Süchte 98

Feiertagssüchte 98

Emotionssucht 99

Normsucht 102

Die Sucht, »am Ziel zu sein« 104

Die Sucht nach Sicherheit 104

Kapitel 4 Verlust von Kontroll- und Gewinn von Wahlmöglichkeiten 107

Intention 115

Die Errichtung eines Kraftspeichers 119

Die richtige Zeit 120

Das Aufgeben der physischen Kontrolle 128

Der öffnende Atem 133

Der schnelle Atem 135

Das Freisetzen von Emotionen 136

Mündliche und schriftliche Verpflichtung 141

Neue Ansichten 145

Kapitel 5 Veränderung der Beziehungen 147

Gegenseitige Abhängigkeit, die nicht an eine Substanz gebunden ist 152

Andere Stufen gegenseitiger Abhängigkeit 164

Interdependenz 169

Kapitel 6 Die innere Kraft 173

Ritual für das göttliche Selbst 177

Das Aufgeben der Selbstbewertung 181

Die Heilung des inneren Richters 183

Das Erkennen und Verändern der inneren Einstellung 187

Die Kraft zur neuen Einstellung und veränderten Wirklichkeit 189

Träume 191

Kapitel 7 Heilung des inneren Hungers 195

Schaffung von Freiheit 196

Eindringen in den innersten Kern 201

Heilung des inneren Kindes 202

Heilung der inneren Leere 204

Zusammenfassung 209

Dank 211