

Ashley Davis Prend

ErWachsen

Vier Schritte zu einer starken Persönlichkeit

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Britta Wisser

mvg Verlag

Inhaltsverzeichnis

Dank	7
Einleitung	9
Teil I: Ihr inneres Kind	
Kapitel 1	
Das wunderbare Kind in Ihnen	25
Kapitel 2	
Wenn das innere Kind zum Problemkind wird	45
Teil II: Ihr innerer Erwachsener	
Kapitel 3	
Die Straße zum authentischen Erwachsensein	85
Kapitel 4	
Das Vier-Säulen-Programm	107
Kapitel 5	
Erste Säule – Der Traum vom Verantwortungsbewusstsein	149
Kapitel 6	
Zweite Säule – der Weg zur Reife	183
Kapitel 7	
Dritte Säule – Alles, was Sie brauchen, ist Liebe	217
Kapitel 8	
Säule IV – Himmelsleiter	251
Teil III: Das Beste von beiden	
Kapitel 9	
Integration von innerem Kind Ihrem inneren Erwachsenen	281
Nachwort	303
Literatur	311
Stichwortverzeichnis	313