

In dir lebt das Kind, das du warst

Vorschläge zur Bewältigung
des Alltags

Klett-Cotta

Inhalt

Vorwort	7
-------------------	---

Teil I

Erkennen und Akzeptieren Ihres inneren Kindes von früher

1 Wer ist Ihr inneres Kind von früher?	11
2 Warum Ihre Gefühle alles durcheinanderbringen	18
3 Wie das Kind von früher das Leben des Erwachsenen beeinflußt	25
4 Unsere irreführenden Haltungen in bezug auf die Kind- heit	34
5 Wenn das Kind von früher die Überhand gewinnt	45
6 Sind Sie mit sich selbst entzweit?	55
7 Zu einer Ehe gehören vier	60
8 Konfliktbereiche	70
9 Was für ein Kind waren Sie?	82

Teil II

Übertriebene elterliche Haltungen — und wie diese Sie vielleicht heute beeinflussen

10 Perfektionismus — Wenn Sie unbedingt alles noch besser machen müssen	95
11 Übertriebener Zwang — Wenn Sie immer alles aufschie- ben müssen	115
12 Übertriebene Nachgiebigkeit — Wenn Sie fordernd und impulsiv sind	144

13	Übertriebene Verwöhnung — Wenn Sie sich langweilen und bei keiner Sache länger bleiben können168
14	Hypochondrie — Wenn Sie sich ständig Sorgen um Ihre Gesundheit machen199
15	Bestrafungszwang — Wenn Sie ständig Rache für die Vergangenheit suchen226
16	Vernachlässigung — Wenn Sie meinen, nicht »dazuzugehören« und nicht »dazugehören« zu können271
17	Ablehnung — Wenn Sie sich absondern und darunter leiden312
18	Sexuelle Anregung — Wenn Sie die Rolle der Sexualität falsch einschätzen329

Teil III

Wie Sie sich und Ihr Leben ändern können

19	Wie Sie die Rolle Ihrer eigenen Eltern anders spielen können359
----	--	------