

**Phyllis Krystal**

# **Die inneren Fesseln sprengen**

**Befreiung von falschen Sicherheiten**

Walter-Verlag  
Ölten und Freiburg im Breisgau

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| Vorbemerkung   | 9   |
| Einführung   | 11  |
| Die Methode  | 15  |
| Der Kern der Arbeit mit dieser Methode                             | 20  |
| Vorbereitung für die erste innere Sitzung                          | 29  |
| Das Pubertätsritual - Die Bindungen<br>an einen Elternteil lösen   | 42  |
| Der Umgang mit negativen elterlichen Archetypen                    | 60  |
| Positive und negative Eigenschaften der Eltern                     | 66  |
| Die Verbindung zu den inneren kosmischen Eltern                    | 77  |
| Das innere Kind  | 88  |
| Animus und Anima — männliche und weibliche<br>Aspekte des Menschen | 105 |
| Bindungen an andere Beziehungen lösen                              | 114 |
| Befreiung von negativen Kräften                                    | 127 |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Der innere Feind                  | 134 |
| Das innere Haus                   | 142 |
| Das Mandala - Die vier Funktionen | 147 |
| Träume                            | 159 |
| Der Korridor                      | 174 |
| Tod und Todesrituale              | 179 |
| Symbole                           | 195 |
| Schlußwort                        | 242 |
| Anmerkungen des Verlags           | 244 |
| Register                          | 247 |