

Erika J. Chopich und Margaret Paul

Aussöhnung mit dem inneren Kind

Deutsch von Angelika Bardeleben

Verlag Hermann Bauer
Freiburg im Breisgau

Inhalt

Vorwort	9
Danksagung	11
Einleitung	13

Teil

Verständnis für das innere Kind und den inneren Erwachsenen

Kapitel 1

In dir lebt ein inneres Kind	19
Das innere Kind - was ist das?	20
Das ungeliebte Kind	22
Das geliebte Kind	26

Kapitel 2

Sie sind ein Erwachsener, ein Elternteil	41
Was ist ein Erwachsener?	41
Der lieblose Erwachsene	42
Der liebevolle Erwachsene	46

Kapitel 3

Das Ego und das höhere Selbst	52
Das höhere Selbst	52
Das Ego	57
Falsche Glaubensmuster kontra innere Wahrheit	62

Kapitel 4

Co-Abhängigkeit - eine der größten Fesseln des Ego	69
Was ist ein Co-Abhängiger?	69
Beziehungen in Co-Abhängigkeit	72
Dysfunktionale Familien	75

Kapitel 5	
Die innere Verbindung	77
Wann leben wir verbunden?	78
Verbindung mit anderen.	80
Verbindung entsteht aus der Unmittelbarkeit	81
Sex und Kontakt	83

Kapitel 6	
Die Folgen der inneren Verbindung	87
Selbstachtung	87
Persönliche Stärke und Sanftheit	89
Sanftheit im Gegensatz zu Schwäche.	89
Sanftheit und Stärke.	91
Die Kraft der Leidenschaft entdecken	100
Liebevollen Beziehungen	104

Kapitel 7	
Wir entdecken den liebevollen inneren Erwachsenen.	108
Das Muster der Anpassungsbereitschaft.	109
Das Muster der Kontrolle.	112
Das Muster des Widerstands.	115
Der liebevolle innere Erwachsene.	117
Bedingungslose Liebe	119

Teil II Entwicklungsschritte

Kapitel 8	
Entwicklungsmöglichkeiten.	133
Schreiben	140
Reden	151
Innerer Dialog	152
Den Ängsten und Glaubensmustern nachspüren	153
Vertrauen zwischen Ihrem Erwachsenen und Ihrem Kind aufbauen.	155

Kapitel 9

Steckenbleiben - Weiterkommen157
Die Angst vor der Wut des Kindes159
Die Angst vor dem Schmerz des Kindes162
Die Angst, vom Kind kontrolliert und verraten zu werden165
Die Angst, für sich selbst verantwortlich zu sein175
Die Angst, Ihr innerster Kern könnte nicht liebenswert sein180
Die Angst, die Wahrheit zu erfahren182
Die Angst zu scheitern185
Die Angst, aus einer Beziehung hinauszuwachsen185
Die Bereitschaft, sich mit Angst und Schmerz auseinanderzusetzen186

Kapitel 10

Hilfe beim Entwicklungsprozeß: das Bemuttern190
Bemuttern191
Berührung200
Berührung aus dem Ego heraus200
Die erstickende Berührung201
Die beschwichtigende Berührung202
Die nichtfordernde Berührung des höheren Selbst203
Offenes und verschlossenes Leid204

Kapitel 11

Selbsthilfegruppen, Zwölf-Schritte-Programme206
--	------

Kapitel 12

Entwicklungsprozesse in der Therapie211
Einzeltherapie212
Arbeit mit besonderen Störungen221
Persönlichkeitsstörungen221
Eßstörungen222
Angstneurosen227
Depression229
Gruppentherapie230
Paartherapie242

Kapitel 13	
Sich einlassen.	244
Empfohlene Literatur.	248