

WHITNEY HUGH MISSILDINE

*In dir lebt  
das Kind,  
das du warst*

Seelische Belastungen  
bewältigen

Aus dem Englischen von Kurt Neff

KLETT-COTTA

# Inhalt

Vorwort .....	7
---------------	---

## I. Teil

<b>Erkennen Sie Ihr inneres Kind und akzeptieren Sie es .....</b>	<b>9</b>
1 Wer ist das, Ihr inneres Kind von früher? .....	11
2 Warum Ihre Gefühle Ihnen manchmal im Weg stehen .....	18
3 Wie das innere Kind Einfluss auf das Leben des Erwachsenen nimmt .....	26
4 Unsere Einstellung zur Kindheit ist entscheidend .....	35
5 Wenn das innere Kind das Ruder übernimmt .....	45
6 Sind Sie uneins mit sich selbst? .....	57
7 Zur Ehe gehören vier .....	61
8 Konflikte: Geld, Sexualität, Vergnügen .....	71
9 Was für ein Kind sind Sie gewesen? .....	84

## II. Teil

<b>Elterliche Einstellungen – und welchen Einfluss diese noch heute auf Sie haben können .....</b>	<b>95</b>
10 Perfektionismus – Wenn Sie alles immer noch besser machen müssen .....	97
11 Übertriebene Gängelung – Wenn Sie das Trödeln nicht lassen können .....	115
12 Übertriebene Nachlässigkeit – Wenn Sie fordernd und impulsiv sind .....	146
13 Übertriebene Verwöhnung – Wenn Sie gelangweilt sind und nicht »dranbleiben« können .....	167

14 Hypochondrie – Wenn Sie sich ständig um Ihre Gesundheit sorgen .....	197
15 Bestrafungseifer – Wenn Sie fortwährend Rache nehmen wollen für Ihre Erlebnisse von früher .....	218
16 Vernachlässigung – Wenn Sie meinen, dass Sie nicht dazugehören oder nicht dazugehören können .....	261
17 Ablehnung – Wenn Sie in quälender Selbstisolation gefangen sind .....	301
18 Sexuelle Stimulierung – Wenn Sie die Rolle der Sexualität verkennen .....	317

### **III. Teil**

<b>Sich selbst und das eigene Leben ändern .....</b>	<b>337</b>
19 Wie Sie für sich selbst neue Wege einschlagen .....	339