

# INHALT

<b>Einführung</b>	9
-------------------	---

## KAPITEL 1

<b>Mich so lieben wie Gott mich liebt</b> .....	13
Liebevoller Vater oder strafender Richter? .....	22
Der Unterschied zwischen Narzissmus und christlicher Selbstliebe .....	33
Warum es uns so schwerfällt, uns bedingungslos zu lieben .....	38
Zusammenfassung .....	48

## KAPITEL 2

<b>Bestandsaufnahme: Wer bin ich?</b> .....	51
Genetische Veranlagung oder Lernerfahrung?.....	56
<i>Wie wir lernen</i> .....	58
Die entscheidende Grundlage -	
Die beiden ersten Lebensjahre .....	65
<i>Die Zeit im Mutterleib und die Geburt</i> .....	67
<i>Die ersten Bausteine unseres Beziehungslebens...</i>	71
Was wir aus dem machen, was wir gelernt haben ...	81
<i>Der kurze Weg zum Glück</i> .....	83
<i>Rücksturz in alte Ängste</i> .....	85
<i>Wie wir unser Leben ordnen</i> .....	88
Wie die Urteile meiner Eltern und Lehrer mein Leben prägen .....	92
<i>Was wir unbewusst dazu beitragen, damit genau das passiert, was wir erwarten</i> .....	93

<i>Wenn Eltern in ihren Kindern sehen, was sie sehen wollen</i> .....	96
<i>„Das kannst du nicht!“ Prägende Erlebnisse in der Schule</i> .....	99
Der Unterschied zwischen Hochmut und Selbstbewusstsein .....	103
Meine vielen Facetten .....	111
Zusammenfassung .....	120
 <b>KAPITEL 3</b>	
<b>Die Angst vor dem Schlechten in mir</b> .....	123
Die wilden Hunde zähmen .....	129
<i>Schritt 1: Das Gefühl wahrnehmen und benennen</i>	130
<i>Schritt 2: Die Emotionen entladen</i> .....	134
Wenn immer jemand schuld sein muss .....	144
<i>Das Sündenbock-Prinzip</i> .....	146
Schlechtes Gewissen oder negatives Introjekt? .....	151
Zusammenfassung .....	155
 <b>KAPITEL 4</b>	
<b>Wenn ich mich nicht verstehe, wer dann?</b> .....	159
Umgang mit den „inneren Kindern“ .....	166
<i>Woran wir innere Kinder erkennen</i> .....	171
<i>Nicht nur innere Kinder,     sondern auch innere Eltern!</i> .....	175
Verständnis und Trost für das innere Kind .....	182
<i>Der Nutzen kindlichen Verhaltens</i> .....	184
<i>Alte Verletzungen heilen</i> .....	186
Warum mein Partner mein inneres Kind nicht retten kann .....	195

<i>Wenn du mich liebst, erfüllst du meine Wünsche!</i>	196
<i>Wenn du mich liebst, musst du wissen, was ich brauche! .....</i>	198
<i>Alles hängt an mir! .....</i>	199
Zusammenfassung .....	202

## KAPITEL 5

<b>Mich selbst lieben heißt auch, gut zu leben .....</b>	<b>205</b>
Ich kann nur ernten, was ich gesät habe .....	213
<i>Die Säge schärfen .....</i>	215
<i>Zeit für das Wesentliche .....</i>	216
Im Flow leben: Warum sinnvolles Tun immer Freude bereitet .....	221
1. <i>Achtsamer Umgang mit mir .....</i>	224
2. <i>Bewertungen schaffen Wirklichkeiten .....</i>	226
3. <i>Störfaktoren beseitigen .....</i>	227
<i>Was tun, wenn ich mal gar keine Lust habe .....</i>	229
Der gnadenlose Kampf um Selbstoptimierung – zu viel des Guten .....	233
<i>Die Ersatzreligion.....</i>	237
<i>Nur ich bin wichtig! Oder?.....</i>	240
<i>Die Illusion vom ewigen Glück.....</i>	243
Zusammenfassung .....	246

## KAPITEL 6

### Mein Leben mit Gott

Von Sicherheiten, Höhen und Tiefen .....	249
In Frieden mit Gott – in Frieden mit mir .....	259
<b>Literatur- und Quellenverzeichnis .....</b>	<b>264</b>