






INHALT

	Warum machen wir immer wieder dieselben Fehler?	7
	Gefühle der Kindheit	11
	Kommandos der Eltern	13
	Tricks der Selbstüberlistung	16
	Unsere Stärken	19
	<i>Die Landkarte der Seele</i>	21
	Modus-Übersicht	22

Teil 1: Innere Anteile erkennen

	Raus aus Schema F	29
	Das Kind in mir	31
	Die fordernden Eltern in mir	74
	Fatale Strategien	108
	Das erwachsene Ich	136
	<i>Meine persönliche Landkarte der Seele</i>	147
	Extreme Persönlichkeiten	148
	Der Borderliner	149
	Der Narzisst	152
	Der Hysteriker	154
	Der Selbstunsichere	156
	Der Dependente	158
	Der Zwanghafte	160
	Der Paranoide	162

Teil 2: Innere Anteile verändern

	Endlich ausmisten	166
	Dem verletzlichen Kind helfen	171
	Das impulsive Kind besänftigen	182
	Das glückliche Kind stärken	201
	Emanzipation von den inneren Eltern	208
	Das eigene Verhalten auf dem Prüfstand	231
	Erwachsen werden	248
	Now, Voyager!	258