

# Inhaltsverzeichnis

## I. Grundlagen

Wozu die Arbeit mit dem inneren Kind?	4
Was hat das innere Kind damit zu tun?	6
Das geliebte Kind	7
Das ungeliebte,verlassene Kind	9
Erlernte, falsche Glaubensmuster des ungeliebten, inneren Kindes	13
Der innere Erwachsene und die Stille	15
Das geliebte innere Kind im Kontakt mit einem liebevollen Erwachsenen	16
Der lieblose Erwachsene	17
Ziel der Freien Inneren-Kind-Arbeit nach Gabriele Rudolph	18

## II. Die Innere-Kind-Trance

Bist du gerade wach oder in Trance?	21
Die Wut über die Nichtverfügbarkeit eines Gegenübers	25
Die Wut über erlittene Demütigungen	26
Die chaotische und die klärende Wut	29
Ich kann, darf oder soll nicht, oder: Die erlernte Hilflosigkeit	32
Über die Unfähigkeit, alleine zu sein und sich selbst zu genießen	34
Ich will endlich wieder glücklich sein – Ein Fallbeispiel	36
Die Missbrauchs- und Helfertrance, Teil 1	39
Verschmelzung, oder: Die Opfer-, Helfer- und Tätertrance, Teil 2	43
Die Überverantwortliche und der Ausklinker	45
Die Trance der Überverantwortlichkeit – Ein Fallbeispiel	47
Wie trennst du dich von dir selbst ab und wozu?	51
I`m sticking with you, oder: Die symbiotische Trance	56
Die innere Abtrennung durch körperlichen Missbrauch – Ein Fallbeispiel	60
Angst- und Panikattacken – Ein Fallbeispiel	63
Angst und Ohnmacht, oder: Ich darf nicht zart, schwach und hilflos sein	68
Ich muss, oder: Der Kampf ist vorüber	70
(Nicht-)Habenwollen und Ausschauhalten	73
Schuldgefühle, Perfektionismus und Überverantwortlichkeit	75
Vorgeburtliche Prägungen	76

### **III. Die Lösung**

Zum Umgang mit traumatischen Gefühlen	78
Wie gehst du mit deiner Wut um?	81
Ängste haben oft auch viel mit unterdrückter Aggression zu tun	82
Erkennen, wer oder was ich wirklich bin	83
Wer oder was trifft eine Entscheidung oder löst Konflikte?	83
Was ist alt und was ist aktuell?	85
Es gibt eine Liebe, die über das kleine Ich weit hinausgeht	86
Ein echtes Gegenüber, Halt und Führung	88
Bis an die tiefste Wurzel: Der innere Kritiker	88
Sterben, um zu leben	91
Sehen, dass es nie Trennung gab	92
Siehst du, hörst du, fühlst du nicht, dass die Vergangenheit vorüber ist?	94
Es gibt kein Entkommen	95
Die Begegnung mit Krankheit und Tod	96
Zurück zum Flow, oder: Was tun bei Angst und Stress?	100
Wie kannst du deinem Körper helfen?	104
Heilung kann nur organisch geschehen - aus der Stille	109
Man kommt nicht in den Himmel ohne zu sterben	110
Welche Auslöser lösen welches Trauma aus?	111
Die Konditionierung bewusst zurückweisen	114
<b>IV. Zusammenfassung</b>	117
Übungen/Bestandteile des Workshops	119
Abgehobener Satsang oder Ich- und körperzentrierte Therapie?	121
Rückmeldungen	125
Weiterführende Literatur	127
Warum all das schreiben?	128