

Gabriele Stöger/Wilfried Reiter

Alte Wunden heilen

Warum bestimmte Probleme ständig wiederkehren
und wie man sie in den Griff bekommt

mvgverlag 

Inhaltsverzeichnis

Vorwort vom Schatten der Vergangenheit	11
1. Wer hat diese Welt bestellt?	15
Gesellschaft ohne Gefühle	15
Das gesellschaftliche Gefühlsparadoxon	17
Frauen – Gefühle – Männerwelt	18
Erziehung zur Kälte	19
2. Was wir als Kinder lernen, behindert uns ein ganzes Leben	21
Wenn es wehtut, lernen wir	21
Sieben schlimme Lektionen fürs Leben	23
Die Generalisierung der Lernerfahrung	24
Die Selffulfilling Prophecy: Hüte dich vor deinen Ängsten, sie könnten wahr werden	26
Wenn sich gewisse Dinge ständig wiederholen	29
Darf ich Sie mal kritisieren?	30
Ein Mann will den Größten haben	32
Weshalb Frauen so gerne bemuttern	33
Warum wir so viele Versicherungen haben	34
«Meine Wünsche sind nicht so wichtig.»	35
Die Suche nach der Traumfrau	37

- 3. Auf der Flucht** 39
- Vermeiden statt versorgen 39
 - Warum äußere Dinge nicht helfen 40
 - Life around the bend 42
 - Innen finden, statt außen suchen 43
 - Was fehlt uns wirklich? 44
 - Flucht in die Ersatzbefriedigung:
«Ich brauche jetzt meinen Kaffee!» 45
 - Flucht in die Co-Abhängigkeit:
«Ohne dich kann ich nicht leben!» 47
 - Flucht in die Aktivität: Zappen statt denken 50
- 4. Chefs mit alten Geschichten** 52
- Selbstumgang = Fremdungang 52
 - Warum manche Chefs keine Anerkennung geben 54
 - Der Kontrolletti-Chef 56
 - Der Glucken-Vorgesetzte 57
 - Der Choleriker 59
 - Warum Training versagt 60
- 5. Eltern mit alten Geschichten** 62
- Wir werden zu dem, was wir hassten 62
 - Gute Vorsätze nützen nichts 63
 - Eltern, die nicht gut genug sind 64
 - Barbie und Ken 66
 - Die Sünden der Väter vererben sich 67
 - Das Kind als Wunscherfüllungsapparat 69

- 6. Partner mit alten Geschichten** 72
Wer sich liebt, wird geliebt 72
Beim nächsten Mann wird alles anders 75
Warum wir ständig die falschen Typen erwischen 76
Mit wem streiten Sie wirklich, wenn Sie streiten? 79
Gute Partner sind gute Partner 81
- 7. Glück ist eine Frage der Überzeugung** 83
Überzeugungen steuern unser Leben 83
Der Unglücksautomatismus 84
Je tiefer die Überzeugung, desto
gravierender die Folgen 85
Warum gibt es so wenige Menschen
mit positiver Kernüberzeugung? 89
Kampf dem kleinen Tyrannen 90
Wie man Kinder zur Hilflosigkeit erzieht 91
Lernen aus Ablehnung und Zuwendung 92
Wie man sein Kind fürs Leben schädigt 95
- 8. Was wir brauchen** 98
Nur drei Fehler 98
Der universelle Schnelltest 99
Freiraum 102
Sicherheit 105
Einzigartigkeit 108
Drei Grundbedürfnisse,
sieben Kernüberzeugungen 110

- 9. Der Verlust des eigenen Lebens** 113
Fünf Ausweichmanöver 113
Überkompensieren 115
Auf der Lauer liegen 117
Vermeiden 120
Nach Prothesen suchen 122
Zur Schau stellen 123
- 10. Wie konnten meine Eltern mir das antun?** 125
Stehen Sie zu Ihrem Groll 125
Spüren Sie Ihren Zorn 126
Mit Ärger umgehen: Ausdrücken – wünschen 127
Vom Groll herunterkommen 130
Wenn der Groll weg ist 131
Nicht Groll, sondern Hilflosigkeit 132
- 11. Versöhnung mit der Vergangenheit** 135
Der Mangel quält und treibt uns 135
Sehen, was noch da war 136
Wo es nichts zu holen gibt 138
Versöhnung schafft Freunde 139
- 12. Die Suche nach dem Gegenbeweis** 140
Woher haben Sie Ihren Charakter? 140
Wie wir steuern, was uns steuert 141
Das intuitive Verfahren 144
Suchen Sie Gegenbeispiele 145
Sie finden keine Gegenbeispiele? 148
Gewicht dem Gegenbeispiel 150

Checkliste: Gegenbeispiele zum Leben erwecken	150
Die neue Überzeugung formulieren	152
13. Wir wappnen uns für die Begegnung mit der Vergangenheit	155
Den Weg zu Ende gehen	155
Die Macht des Zufluchtsortes	157
Der Zaubersessel	158
Laden Sie Ihre emotionale Tankstelle auf	160
Nutzen Sie Auslöser	161
14. Ändern Sie Ihr Leben	163
Gehen Sie in die Vergangenheit	163
Was fehlte damals?	165
Schreiben Sie's sich von der Seele	167
Wenn es gar zu arg ist	168
Warum haben sie es mir nicht gegeben?	169
Die Lösung: Einbringen, was damals fehlte	170
Das Zitronen-Prinzip	172
Stellen Sie sich vor, wie es gewesen wäre	174
Die Folgen fürs Leben durchspielen	178
Gehen Sie in die Zukunft	179
Sklavenbefreiung	180
15. Die Tage der Freiheit	181
Der romantische Irrtum	181
Entdecke die eigene Stärke	184
Entdecke den inneren Reichtum	186
Alles in uns	187

Sei dein Freund: Der innere Dialog	188
Die eigenen Bedürfnisse entdecken	192
Den äußeren Reichtum entdecken	195
Es ändert sich alles	197
Unsere Beziehungen werden besser	198
Die Lebensziele ändern sich	201
Es geht weiter	203