

Gabriela Bunz-Schlösser

Nimm dein inneres Kind an die Hand

Inhalt

Einleitung	7
Kapitel 1: Mein eigener Weg zu meinem inneren Kind	9
Kapitel 2: Wer oder was ist das innere Kind? ...	13
Kapitel 3: Wann ist die Arbeit mit dem inneren Kind sinnvoll?	23
Kapitel 4: Wann ist von der Arbeit mit dem inneren Kind abzuraten?	27
Kapitel 5: Nachholen von Bedürfnissen	29
Kapitel 6: Die Wirkung der Arbeit mit dem inneren Kind	33
Kapitel 7: Mindestdauer der Arbeit mit dem inneren Kind	35
Kapitel 8: Allgemeine Vorgehensweise	39
Entspannungstext	40
Die sieben W's	43
Rollenwechsel	54
Wichtige Regeln, die als Erwachsener zu beachten sind	59
Was tue ich, wenn ...?	67
Was braucht Ihr inneres Kind?	92
Fragen, die man <i>nicht</i> an das innere Kind stellen sollte	92

Kapitel 9: Beispiele zur Protokollführung	95
Protokoll von Andrea (34 Jahre, verheiratet und Mutter von drei kleinen Kindern)	96
Drei-Wochen-Protokoll von Barbara . (46 Jahre)	99
Vier-Wochen-Protokoll von Michael (32 Jahre)	141
Kapitel 10: Die Arbeit mit dem inneren Kind als Unterstützung für viele Formen von durchgeführter Psychotherapie ..	167
Kapitel 11: Anwendung dieser Arbeit mit dem inneren Kind bei Kindern und Jugendlichen.	169
Kapitel 12: Der Lohn der Arbeit mit dem inneren Kind.	173
Schlussbemerkung	177
Literaturverzeichnis	179