

© des Titels »Die Kraft der Bindung« (978-3-86882-907-5)  
2018 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

ELAINE N. ARON

# DIE KRAFT DER BINDUNG

Wie Liebe und Anerkennung  
unseren Selbstwert bestimmen

## INHALT

<b>Vorwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Ranking, Linking und das unterbewertete Selbst</b> .....	<b>21</b>
Linking und Liebe .....	38
Ranking und Macht .....	41
Berücksichtigen Sie den Zusammenhang zwischen Ranking und Linking.....	50
Mit dem Erlernten arbeiten .....	52
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Sechs Selbstschutzmechanismen, mit denen wir einen niedrigen Rang verleugnen</b> .....	<b>59</b>
Einschätzung ihrer Selbstschutzmechanismen.....	60
Die sechs Selbstschutzmechanismen .....	64
Mit dem Erlernten arbeiten .....	94
<b>Kapitel 3</b>	
<b>In der Vergangenheit liegende Gründe für eine zu geringe Selbstbewertung</b> .....	<b>99</b>
Zwei Faktoren, die dazu beitragen, das unterbewertete Selbst zu stärken.....	100
Wie stark werten Sie sich selbst ab?.....	102
Traumata als Ursache für niedrige Rangeinschätzung und ein unterbewertetes Selbst .....	105
Warum jedes traumatische Erlebnis zu einem unterbewerteten Selbst führen kann.....	121
Ihre Traumata und emotionale Schemata .....	131
Mit dem Erlernten arbeiten .....	136

## **Kapitel 4**

<b>Heilung des unterbewerteten Selbst durch Linking .....</b>	<b>141</b>
Warum Linking das beste Heilmittel für das unterbewertete Selbst ist.....	142
Lernen Sie, Kontakte geschickt und gern zu knüpfen.....	144
Wie Sie das unterbewertete Selbst Austricksen, wenn keine Bindung entsteht.....	156
Mit dem Erlernten arbeiten .....	172

## **Kapitel 5**

<b>Linking mit dem Unschuldigen.....</b>	<b>175</b>
Wenn das Unschuldige in Ihnen von einem Trauma getroffen wird .....	176
Wie Sie mit aktiver Imagination Traumata heilen .....	177
Wie Sie dem Unschuldigen helfen können .....	179
Beginnen Sie mit aktiver Imagination .....	191
Mit dem Erlernten arbeiten .....	207

## **Kapitel 6**

<b>Der Umgang mit dem inneren Kritiker und dem Beschützer-Verfolger.....</b>	<b>209</b>
Wie man den inneren Kritiker umtrainiert.....	209
Wie Sie den Beschützer-Verfolger erkennen .....	215
Mit dem Erlernten arbeiten .....	251

## **Kapitel 7**

<b>Wie man Beziehungen durch Bindung vertieft .....</b>	<b>253</b>
Was Sie tun können, um eine Beziehung zu vertiefen .....	255
Wie Sie ein lohnenswertes Gespräch in Gang bringen.....	257
Wenn etwas zwischen Ihnen und jemand anderem nicht stimmt ..	262
Wie Sie in Stresszeiten die Bedürfnisse des anderen erfüllen.....	264
Mit dem Erlernten arbeiten .....	277

## **Kapitel 8**

### **Eine feste Beziehung: Der letzte Schritt zur Heilung**

<b>des unterbewerteten Selbst.....</b>	<b>279</b>
Wie man Liebe durch das stärken der Bindung schützt.....	280
Wenn Sie ohne vernünftigen grund Ranking wahrnehmen .....	286
Wie Sie mit Konflikten umgehen .....	291
vermeiden Sie, dass Selbstschutzmechanismen die Liebe beeinträchtigen .....	298
Heilen Sie die Auswirkungen von negativen Bindungsmustern...	299
Wie Sie das Trauma hinter den Emotionalen Schemata gegenseitig heilen können .....	305
Mit dem Erlernten arbeiten .....	309

## **Kapitel 9**

<b>Die Befreiung von dem unterbewerteten Selbst.....</b>	<b>311</b>
Zeichen des Fortschritts .....	312
Der Scheideweg von Liebe und Macht.....	313

<b>Danksagung .....</b>	<b>317</b>
-------------------------	------------

## **Anhang I**

<b>Wie Sie einen guten Therapeuten finden.....</b>	<b>319</b>
Wenn Sie sich den Therapeuten Ihrer Wahl nicht leisten können .....	319
Ihre besonderen Präferenzen.....	320
Terminvereinbarung und die erste Sitzung.....	322
Denken Sie über diese Erfahrung nach .....	324
Wenn die Entscheidung gefallen ist.....	325
Wo Linking ins Spiel kommt und sich in Liebe verwandelt.....	326

## **Anhang II**

<b>Trauma-Tabellen.....</b>	<b>329</b>
-----------------------------	------------

<b>Anmerkungen.....</b>	<b>331</b>
<b>Register .....</b>	<b>341</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>352</b>