

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
1 Einführung	11
I Innere Anteile kennenlernen	17
2 Kindmodi	19
2.1 Verletzliche Kindmodi	23
2.2 Wütende und impulsive Kindmodi	28
2.3 Der glückliche Kindmodus	39
3 Dysfunktionale Elternmodi	44
3.1 Leistungsfordernde Elternmodi	51
3.2 Emotional fordernde Elternmodi	57
3.3 Strafende Elternmodi	61
4 Bewältigungsmodi	67
4.1 Unterwerfung	75
4.2 Vermeidung	82
4.3 Überkompensation	88
5 Der Modus des gesunden Erwachsenen	94
II Innere Anteile verändern	103
6 Verletzliche Kindmodi heilen	105
6.1 Kontaktaufnahme mit verletzlichen Kindmodi	105
6.2 Besser für den verletzlichen Kindmodus sorgen	109

7	Ärgerliche oder impulsive Kindmodi in den Griff bekommen	117
7.1	Den wütenden oder impulsiven Kindmodus genauer kennenlernen	119
7.2	Ärgerliche oder impulsive Kindmodi begrenzen	122
8	Den glücklichen Kindmodus stärken	131
8.1	Kontakt aufnehmen mit dem glücklichen Kindmodus	131
8.2	Übungen zum Stärken des glücklichen Kindmodus	134
9	Dysfunktionale Elternmodi in die Schranken weisen	138
9.1	Kontakt aufnehmen zu dysfunktionalen Elternmodi	138
9.2	Reduktion der Elternbotschaften	145
10	Bewältigungsmodi reduzieren	151
10.1	Bewältigungsmodi kennenlernen	151
10.2	Bewältigungsmodi reduzieren	154
11	Den gesunden Erwachsenenmodus stärken	166
III Anhang		175
	Modus-Übersicht	177
	Glossar	183
	Literatur	187
	Hinweise zu den Online-Materialien	188
	Sachwortverzeichnis	189