

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe.....	7
Dank	11
Einleitung.....	13
1. Lernen Sie Ihren Inneren Kritiker kennen.....	17
2. Eine neue Sichtweise auf den Inneren Kritiker	25
3. Werden Sie Sie selbst – lösen Sie sich von Ihrem Kritiker und Ihrem Kind ...	37
4. Dem Kritiker offen begegnen – sich vom Inneren Verteidiger loslösen	45
5. Freunden Sie sich mit Ihrem Inneren Kritiker an	51
6. Der Ursprung Ihres Kritisierten Kindes.....	61
7. Die Inneren Kinder heilen.....	75
8. Transformation des Inneren Kritikers	85
9. Transformation eines Inneren Kritikers mit einer Erblast.....	97
10. Wecken Sie Ihren Inneren Mitstreiter	107
11. Den Inneren Mentor kultivieren	117
12. Kritik in Beziehungen	125
13. Perfektionismus	131
14. Sucht	137
15. Gender und der Innere Kritiker.....	143
Anhang	151
Glossar	151
Weiterführende Informationen und Quellen	154
Literatur.....	155
Über die Autoren	157
Anmerkungen.....	158
Index	159