

CORNELIA SCHENK

Umarme dein inneres Kind

Wie Sie Schritt für Schritt
zu einem glücklichen und selbstbewussten
Menschen werden

© des Titels »Umarme dein inneres Kind« (ISBN 978-3-86882-799-6)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhalt

Vorwort 7

Zur Arbeitsweise mit diesem Buch 9

Einführung in die Thematik
des inneren Kindes 11

1. Selbstliebe macht glücklicher als
Selbstoptimierung – Drei Wege, die Sie zu
mehr Selbstliebe ermutigen 17

2. Beziehungskonflikte haben Wurzeln
in der Kindheit 45

3. Optimismus löst die Begrenzungen
der Vergangenheit und schenkt
uns Spielraum 69

4. Den Opferstatus aufgeben und
zum Gestalter seines Lebens werden 86

5. Wenn wir uns versöhnen ... 109

Schluss 128