





LILY HOFMANN

Die  
BEGEGNUNG  
mit dem  
INNEREN KIND

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Copyright © 2023

Email: [info@edition-lunerion.de](mailto:info@edition-lunerion.de)

[www.edition-lunerion.de](http://www.edition-lunerion.de)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Psiana eCom UG

Berumer Str. 44

26844 Jemgum

# INHALT

Vorwort	1
Wir können nicht aus unserer Haut	2
Warum wir ein Leben lang <i>Kind</i> bleiben	6
<i>Bindungstheorie light</i>	6
<i>Die menschlichen Grundbedürfnisse</i>	11
<i>Die vier Bindungstypen</i>	19
<i>Scheinbar immer wiederkehrende Muster: Das Drama der Reinszenierung</i>	28
Mein inneres Kind kennenlernen	31
<i>Die Sonnenseite</i>	33
<i>Die Schattenseite</i>	34
<i>Was das innere Kind zu sagen hat</i>	36
<i>Wo sich das innere Kind selbst im Weg steht</i>	38
Glaubenssätze & Selbstüberzeugungen	41
<i>Wie sich unser Selbst formt: Unsere Psyche als Produkt der Ko-Konstruktion</i>	46
<i>Neuroplastizität – Warum unser Gehirn fluide ist oder: Warum wir nicht das sind, was wir glauben, zu sein</i>	49
<i>Negative Glaubenssätze: Schlechte Gefühle auf Knopfdruck</i>	52