

## INHALT

Vorwort von Prof. Dr. Heinrich Berbalk .....	9
Vorwort von Aaron Beck, M.D. ....	11
Vorwort .....	13
1. Lebensfallen .....	17
2. Welche Lebensfallen sind bei Ihnen wirksam? .....	31
3. Lebensfallen verstehen .....	41
4. Sich-Ergeben, Flucht und Gegenangriff .....	55
5. Wie sich Lebensfallen verändern lassen .....	63
6. »Bitte, verlaß mich nicht!«: Die Lebensfalle <i>Verlassenheit</i> .....	81
7. »Ich kann dir nicht vertrauen«: Die Lebensfalle <i>Mißtrauen und Mißbrauch</i> .....	109
8. »Ich werde nie die Liebe bekommen, die ich brauche«: Die Lebensfalle <i>Emotionale Entbehrung</i> .....	137
9. »Ich passe nicht hinein«: Die Lebensfalle <i>Soziale Isolation</i> .....	159
10.»Ich kann es allein nicht schaffen«: Die Lebensfalle <i>Abhängigkeit</i> .....	187
11. »Die Katastrophe steht kurz bevor«: Die Lebensfalle <i>Verletzbarkeit</i> .....	219
12. »Ich bin wertlos«: Die Lebensfalle <i>Unzulänglichkeit</i> .....	243
13. »Ich fühle mich wie ein völliger Versager«: Die Lebensfalle <i>Versagen</i> .....	279
14.»Ich mache es immer so, wie du es dir wünschst!«: Die Lebensfalle <i>Unterwerfung</i> .....	299
15. »Es ist nie wirklich gut genug«: Die Lebensfalle <i>Überhöhte Standards</i> .....	339
16.»Ich kann alles bekommen, was ich will«: Die Lebensfalle <i>Anspruchshaltung</i> .....	361
17. Eine Philosophie der Veränderung .....	391
Literatur .....	405
Personen- und Sachwortregister .....	407