

# Inhalt

<b>1. Wie Du dieses Kartenset am besten für Dich nutzt.....</b>	<b>7</b>
<b>2. Frieden mit dem inneren Kritiker schließen – aber wie?.....</b>	<b>16</b>
<b>3. Was Dir dieses Kartenset bietet .....</b>	<b>18</b>
3.1 Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente: Lernen, das Leben schöner zu machen .....	19
3.2 Hypnotherapeutische Elemente: Zugang zu inneren Ressourcen finden ....	21
3.3 Achtsamkeitsbasierte Elemente: Bewusstsein schaffen für den (Glücks-)Moment .....	23
3.4 Elemente der Arbeit mit inneren Anteilen/ Ego-States: Engelchen und Teufelchen versöhnen .....	25
<b>4. Auch der innere Kritiker hat (oft) „gute Gründe“: Psychologische Grundbedürfnisse .....</b>	<b>27</b>
Danksagungen.....	30
Literaturverzeichnis .....	31
Anlaufstellen bei zusätzlichem Unterstützungsbedarf .....	32
Über den Autor.....	33
Über den Illustrator .....	33
Über die Herausgeberinnen der <i>Kompetenz!Box</i> -Reihe.....	34