

Vom Trauma zur Liebe

DAS ARBEITSBUCH ZUR YOUTUBE-SERIE!

INKE JOCHIMS



**Das Arbeitsbuch wird mit jedem neuen Video
aktualisiert!**



<https://inkejochims.de/traumaliebe/>



Woche-2, Übung 1


Beziehungen 2025

Teil 1: Erwachsene Kinder narzisstischer Eltern

Der gesellschaftliche Trugschluss - und seine Folgen!

Inke Jochims

Copyright Inke Jochims, 2025



Übung 1 wurde in Woche 2 der Serie vorgestellt (siehe Vlog auf dieser Seite).

Übung Nr. 1

Notiere Dir in zwei Spalten:

- Was wünsche ich mir im Bereich Beziehungen? (Linke Spalte)
- Was bekomme ich tatsächlich immer wieder? (Rechte Spalte)



Hier kannst du dir Notizen machen!

.....
.....
.....
.....
.....





Woche-3, Übung 2


Beziehungen 2025

Teil 1: Erwachsene Kinder narzisstischer Eltern

Die geteilte Fantasie und ihre bindende Wirkung

Inke Jochims

Copyright Inke Jochims, 2025



*Übung 2 wurde in Woche 3 der Serie vorgestellt
(siehe Vlog auf dieser Seite).*

Übung Nr. 2

Notiere Dir:

- Notiere in den Bereichen, die Du im letzten Video/Vorwoche im Arbeitsbuch gefunden hast (was will ich, was bekomme ich) die Regeln, die die Eltern bewusst oder unbewusst aufgestellt haben.
- Also: Tu dies, tu das, das ja, das nein. Was darfst Du, was darfst Du nicht.



Hier kannst du dir Notizen machen!

.....
.....
.....
.....
.....
.....





Woche-4, Übung 3

Beziehungen 2025

Teil 1: Erwachsene Kinder narzisstischer Eltern

Der Bereich des Möglichen!

Inke Jochims

Copyright Inke Jochims, 2025



*Übung 3 wurde in Woche 4 der Serie vorgestellt
(siehe Vlog auf dieser Seite).*

Übung Nr. 3

Notiere Dir:

- An welche Elemente dergemeinsamen Fantasie erinnerst Du Dich bei Deinen Eltern?
- Mit welchen Strafen haben Deine Eltern reagiert, wenn Du gegen ihre Wünsche verstoßen hast?



Hier kannst du dir Notizen machen!

.....
.....
.....
.....
.....
.....





Woche-5, Übung 4


Beziehungen 2025

Teil 1: Erwachsene Kinder narzisstischer Eltern

Wie Narzissten kolonialisieren!

Inke Jochims

Copyright Inke Jochims, 2025



*Übung 4 wurde in Woche 5 der Serie vorgestellt
(siehe Vlog auf dieser Seite).*

Übung Nr. 4

Notiere Dir:

- Der Sündenbock, das Goldkind, das übersehene Kind?
- Welche Fantasien hatten deine Eltern über dich und deine Geschwister?
- Inwieweit erfüllen sich diese Fantasien heute noch?



Hier kannst du dir Notizen machen!

.....
.....
.....
.....
.....



**Alle Bücher von Inke Jochims, finden Sie auf dieser
Seite:**

Die Bücher von Inke Jochims

Stöbern und kaufen Sie hier
alle Bücher von Inke Jochims!



www.jochims-buecher.de



**Alle digitalen Produkte von Inke Jochims finden Sie
auf dieser Seite:**

Der Shop von Inke Jochims

<https://www.myablefy.com/s/inke-jochims>

Stöbern und kaufen Sie alle digitalen Produkte
von Inke Jochims



<https://myablefy.com/>

