

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 der gemeinsamen 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!

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





Woche-6, Übung 5

Beziehungen 2025

Teil 2: Methoden

Gedächtnisrekonsolidierung

Memory Reconsolidation

Inke Jochims

Copyright Inke Jochims, 2025



*Übung 5 wurde in Woche 6 der Serie vorgestellt
(siehe Vlog auf dieser Seite).*

Übung Nr. 5

Notiere Dir:

1. Schreibe deine größten Ängste in Beziehungen auf! So genau und konkret wie möglich.
2. Schließe die Augen, bitte Dein Unbewusstes, Dir zu sagen, wovor Du in Beziehungen Angst hast und akzeptiere alles, was kommt.



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/>

