

Inhalt

- Meine persönliche Herausforderung** 9
- Die zweihundertste Umarmung 10
 - Die Zeit der Heilung 12
 - Der Preis, den wir zahlen 14
 - Warum nicht gleich beginnen 16
 - Was ist zu erwarten? 18
- Vom tiefsitzenden Zorn bis zum Vergeben** 22
- Versteckter Groll 23
 - Vom Ursprung der verborgenen Negativgefühle 25
 - Der nächste Schritt 26
 - Verzeihen können 28
 - Wogegen du dich sträubst, das bleibt 29
 - Unterdrückte Zuneigung 31
 - Das Heilen alter Wunden 31
 - Der große Durchbruch 41
 - Es ist nie zu spät 43
- Wie äußern wir Wut und Zuneigung?** 47
- Wechsel der Perspektive 49
 - Vom Muß zum Wollen 52
 - Grenzen setzen 53
 - Sich freimachen von dem Wunsch, dem anderen die Schuld zu geben 57
 - Richtiges Zuhören 58
 - Den Ärger richtig artikulieren 62
 - Friedensverhandlungen 68
 - Die Wut auf vernünftige Art und Weise loswerden 70
 - Das Positive betonen 71
- «Märtyrer», «Diktatoren» und andere Problemfälle** 76
- Die Schuldgefühle und der Märtyrer 76
 - Die Einschüchterung und der Diktator 78
 - Innere Konflikte 79
 - Sich gegenseitig verrückt machen 80

Der Retter und das Opfer	81
Sich psychisch abnabeln	82
Sein schlechtes Gewissen verlieren	84
Sich selbst beruhigen	85
Das Kind in den Eltern	87
Melodramatische Auftritte vermeiden	91
Der Unterwürfige und der Trotzige	93
Perspektiven ändern sich	96
Deine Macht spüren	97
Der Durchbruch	98
Welche Chancen hast du?	100
Die Ersatzfamilie	101
Ein gelungener Besuch	105

Das Entschlüsseln der sexuellen Botschaften	109
Über sich selbst bestimmen lernen	110
Deine Sexualität wiederentdecken	111
Sich selbst Regeln geben	113
Das «Ich werde glücklich sein, wenn»-Syndrom	115
Bedürfnisse und Wünsche dem anderen vermitteln	117
Sich Vergangenes vergegenwärtigen	119
Wie meine Mutter!	120
Aus dem Teufelskreis ausbrechen	122
Eifersucht	124
Wo Liebe ist, gibt es auch Haß	126
Kann Liebe dauern?	130

Älterwerden, Krankheit und Tod der Eltern – Zeit der Reife

«Müssen wir darüber sprechen?»	139
Vertauschte Rollen	140
«So haben wir es uns nie vorgestellt»	142
Realistische Erwartungen	146
Mit der Ungewißheit leben	147
Wenn Eltern sterben: Von der Verzweiflung zur Akzeptanz	149
«Was soll ich ihm sagen?»	156
Freude und Trauer	157
«Mach dir um Mutter keine Sorgen»	158
Den unerwarteten Tod von Vater oder Mutter ertragen lernen	161
Sich freimachen von dem «Wenn-doch-nur...»	163
Mitleid haben mit sich selbst	166

Die Elternfunktionen für sich selbst übernehmen:

endlich erwachsen sein 168

Für das eigene Wohlbefinden sorgen 169

Die Dinge in die Hand nehmen 170

Wie gehst du mit dir selber um 173

Wenn du selber Kinder hast 177

«Wie mein Vater!» 178

Sich selbst verändern 179

Danksagungen 188