

INHALT

Einleitung	4
Teil I: <i>Auf dem Wege zur Selbstwerdung</i> (Ein Briefwechsel) .	9
Teil II: <i>Die Diagnose</i>	59
1. Gedanken zum besseren Selbstverständnis	59
2. Die charakteristischen Merkmale einer Co-Dependenz	60
3. Unsere Emotionen	61
4. Emotionen als Reaktion auf eine Wahrnehmung ...	63
5. Von der Charakterbildung	65
6. Vom Selbstkonzept	68
7. Ich-Werdung und Selbstwertgefühl	69
8. Denken und Selbstkonzept	72
9. Nachahmung und Anpassung als Lernprozeß	74
10. Pathologie in der frühkindlichen Identitätsentwicklung	76
11. Von der Grenzsetzung	79
12. Perspektive der Eltern	81
13. Das gestörte Selbstkonzept in der Co-Dependenz ...	83
14. Familie als System	89
15. Familienregeln als ungeschriebenes Gesetz	94
16. Einige pathologische Familienregeln	96
17. Die pathologische Zweierbeziehung	100
18. Die Dreieckbeziehung	103
19. Das Rollenspiel in der Familie	108
20. Von Generation zu Generation	112
Teil III: <i>Los-Lösung und Neu-Orientierung</i>	116
1. Erkennen der gegenwärtigen Realität	122
2. Mut zur Aufrichtigkeit	124
3. Sich von der bisherigen Pathologie distanzieren ...	125
4. Nicht Abbruch, sondern Versöhnung	127
5. Abgrenzung durch eine klare Botschaft	130
6. Beziehen Sie eine neue Position	131
7. Erweitern Sie Ihren Freundeskreis	132
8. Ernähren Sie sich aus der göttlichen Quelle!	134
9. Verantwortlich leben	137
10. Neue Wurzeln schlagen	138
Literaturverzeichnis	141