

INHALT

Vorwort	3
Einleitung: Der Mensch und seine Bedienungsanweisung	9
I. Kapitel: Die Depression	11
1. Depression als allgemeine Störung	11
Was ist eine Depression?	11
Wie äußert sich eine Depression?	11
Wodurch entsteht eine Depression und was können wir dagegen tun?	13
2. Depressionen als Fehlschaltung	15
Kampffeld Familie	15
Laß mich in Ruhe!	16
Wie kommt es zu dieser Fehlschaltung?	17
Bild 1: Haltung der Mutter: Ich will dich nicht oder: Du hörst mir!	17 18
Bild 2: Enttäuschung des Kindes: Ich komme nicht an ...	19
Bild 3: Versuch des Kindes: Ich wehre mich	20
Bild 4: Moralischer Druck	21
Bild 5: Das Kind im Versteck	22
Jetzt kann ich mich rächen	23
Der heimliche Groll	23
Versuche einer Lösung:	
Ich habe ein Recht auf meine Aggression	25
Ich bin nun einmal so	26
... wie auch wir vergeben unsern Schuldigern	26
»Es funktioniert«	28
Der Herrschaftswechsel	29
Wir sind gefragt	30
II. Kapitel: Kommunikationsstörungen	32
1. Die normale Kommunikation	32
Die sogenannte verbale Kommunikation	32
Die nicht-verbale Kommunikation	32
2. Die gestörte Kommunikation	33
Versteckte Botschaft	33
Niemand versteht mich	35
Doppelzüngige Botschaft	36

Vorsicht: Falle!	37
Bild 1: Kind: Ich bin dir ausgeliefert	38
Bild 2: Mutter: Ich habe ein schlechtes Gewissen	39
Bild 3: Mutter: Ich habe alles für dich getan	39
Bild 4: Antwort des Kindes: Ich liebe dich	40
Bild 5: Reaktion des Kindes: Wenn du mich nicht willst, ziehe ich mich zurück	40
Bild 6: Reaktion der Mutter: Ich bin gut und du bist schlecht	41
Bild 7: Das Kind in der Falle	41
Meine Mutter ist eine Lügnerin	42
Eure Rede sei ja-ja, nein-nein	43
Ihr Heuchler	44
III. Kapitel: Vergleichsdenken	45
1. Selbstunsicherheit	45
Ich will nicht enttäuscht werden	45
Was steckt dahinter?	45
Wer bin ich?	46
Ihr müßt mir geben	47
Hinter der Fassade	47
Die Hauptmerkmale eines selbstunsicheren Menschen	48
Wie arbeite ich an mir selbst?	49
Ich bin jemand	49
2. Minderwertigkeitsgefühle	51
Ich gefalle mir nicht	51
Haben oder Sein	52
Ich will vollkommen sein	52
3. Ehrgeiz	53
Alles oder nichts	53
4. Eifersucht	54
Der alte Traum	54
Kain ist nicht tot	55
Hauptmerkmale eines eifersüchtigen Menschen	56
Weil du mir so wertvoll bist	57
IV. Kapitel: Zwischen Hybris und Resignation	58
1. Sucht	58
Auf der Flucht	58
Interessen und Hintergründe	59
Was bietet der Rausch?	59

Wie kommt es zur Sucht?	60
Die Persönlichkeit des Süchtigen	61
Gibt es eine Lösung?	62
2. Auf der Suche nach dem Sinn	63
Wozu lebe ich?	63
Ich habe eine Aufgabe	63
V. Kapitel: Ehe der Eltern	66
1. Infektionsherd Familie	66
2. Wie sieht eine glückliche Familie aus?	68
3. Formen einer gestörten Ehe	70
Die Kampfehe	70
Eheverschiebung	71
Ehespaltung	71
Ehe im Scheinfrieden	72
Ehe in der Auflösung	73
Die zerstörte Ehe	74
4. Wer trägt die Schuld?	75
5. Wie werde ich erwachsen?	76
6. Kommt her zu mir	77
Schlußbemerkung	78