

Inhalt

Zum Geleit	8
Einleitung	9
Grundsätzliche Anmerkungen	11
Kurzer Abriß des Buches	13
Wie man den Inhalt dieses Buches umsetzt	14
Kapitel 1 – Sich anpassen	17
Anpassungsfähigkeit in der Familie	18
Hierarchie oder Flexibilität	21
Starre Hierarchie oder zuviel an Flexibilität	23
Verantwortungsvolle elterliche Disziplin und Führung	29
Empfehlungen für Eltern zur besseren Anpassungsfähigkeit in der Familie	33
Übungen	36
Kapitel 2 – Anteil nehmen	47
Familienbindung	48
Verbunden oder vereinzelt sein	51
Zu sehr verbunden oder zu sehr vereinzelt	52
Fürsorge bei zuwenig Verantwortung – die bindungslose Familie	55
Fürsorge bei zuviel Verantwortung – die in sich verstrickte Familie	56
Verantwortungsbewußte elterliche Fürsorge	58
Anregungen für Eltern – die Bindung in der Familie	60

Das Ineinanderverschmelzen zweier Familiengeschichten	63
Übungen	70
Kapitel 3 – Sich entwickeln	80
Die Familienkarte	81
Der Bereich des Wohlbefindens in der Familie	81
Die Familienkarte lesen	88
Der Identitätszyklus	92
Die vier Phasen der individuellen Entwicklung	92
Auf der Suche nach Identität	98
Kindheit und Identitätszyklus	100
Adoleszenz und Identitätszyklus	102
Erwachsenenalter und Identitätszyklus	106
Entwicklung der Selbsteinschätzung und Identitätszyklus	110
Übungen	111
Kapitel 4 – Sich verändern	122
Familie und Identität	125
Die Identitätszyklen und der Annehmlichkeitsbereich in der Familie	131
Unausgeglichene Familiensysteme	134
Der Lebenszyklus der Familie – Stabilität und Wandel	137
Entwicklungsmuster der Familie	138
Hindernisse für den Wandel in der Familie	141
Das Wohl der Familie	147
Erneuerung der Beziehungen in der Familie	149
Übungen	150
 Adressenhinweise	 159
Stichwortregister	161