

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
EINFÜHRUNG	8
KAPITEL 1 - Das Grundbedürfnis, geliebt zu werden	10
Von Anfang an geliebt sein!	13
Geliebt, trotz Versagen	21
Der Wunsch nach Verbindung	23
KAPITEL 2 - Bedeutung & Folgen von Ablehnungserfahrungen im Leben	27
Vom leeren und vollen Liebestank	28
Strategien, den Liebestank zu füllen	35
Späte Attacken auf den Liebestank	46
KAPITEL 3 - Hilfen im Umgang mit Ablehnungserfahrungen	52
Heilungsschritte gehen wollen	54
Gespräch suchen	55
Tränen zulassen und klagen	57
Den leidenden Christus ansehen	60
Die erneuernde Auferstehungskraft kennenlernen	62
Mit der Geschichte versöhnen	65
Mich selbst annehmen	67
Abgrenzen	70
Vergeben	72
Sich von falschen Festlegungen trennen	75
Wenn aus „Schrott“ Kunst wird	78
QUELLENVERZEICHNIS	83