

Inhalt

Einleitung.....	11
1. Die Familie – der Grundstein für unser Leben	15
<i>Reflexion: (Über-)Lebensstrategien.....</i>	<i>17</i>
1.1 Bindungsstile begleiten uns das gesamte Leben.....	18
1.1.1 Sicher-autonomer Bindungsstil.....	20
1.1.2 Unsicher-vermeidender Bindungsstil.....	21
1.1.3 Unsicher-ambivalenter Bindungsstil.....	23
1.1.4 Unsicher-desorganisierter Bindungsstil	25
1.2 Familie als System mit eigenen Gesetzen, Rollen und Funktionen.....	27
<i>Reflexion: Bestandsaufnahme Herkunftsfamilie</i>	<i>31</i>
2. Was macht eine gesunde Familie aus?	33
2.1 Sicherheit und Vertrauen	34
2.2 Zugehörigkeit, Ordnung und Ausgleich.....	35
2.2.1 Jedes Familienmitglied ist willkommen und hat die gleichen Rechte	35
2.2.2 Jeder nimmt seinen Platz ein.....	37
2.2.3 Jeder bekommt, was ihm zusteht.....	39
2.3 Stabilität und Zuverlässigkeit	43
2.4 Respekt und Akzeptanz	44
2.5 Verantwortung	45
2.6 Wärme, Nähe und Geborgenheit.....	46
<i>Reflexion: Zugehörigkeit, Ordnung und Ausgleich.....</i>	<i>47</i>
TEIL I: UNGESUNDE FAMILIENBEZIEHUNGEN ERKENNEN	49
3. Missbrauch – die offensichtlichste Form toxischer Beziehungen.....	51
3.1 Körperlicher Missbrauch	51
<i>Reflexion: Gewalt und ihre Auswirkungen.....</i>	<i>54</i>
3.2 Sexueller Missbrauch.....	55
<i>Reflexion: Stell dir vor</i>	<i>56</i>

3.3	Emotionaler Missbrauch.....	57
3.3.1	Wenn Eltern bedürftig sind.....	59
	<i>Reflexion: Leben mit einem psychisch belasteten Elternteil.....</i>	62
	<i>Übung: Assoziiere dich mit dir selbst.....</i>	69
3.3.2	Wenn Eltern ihre Kinder für ihre Zwecke (ge-)brauchen.....	72
	<i>Reflexion: Aufgabe erfüllt – und jetzt?</i>	75
3.3.3	Wenn Eltern sich nicht gesund (ver-)binden können.....	82
	<i>Übung: Elternliebe.....</i>	86
4.	Toxische Familienbeziehungen zweiten Grades.....	97
4.1	Toxische Geschwisterbeziehungen.....	98
4.1.1	Wenn Eltern bedürftige Geschwister bevorzugen.....	99
4.1.2	Wenn Eltern Geschwister instrumentalisieren.....	100
4.1.3	Wenn Eltern Geschwister glorifizieren.....	101
	<i>Übung: Loslassen.....</i>	105
4.2	Toxische Beziehungen, die von den eigenen Kindern ausgehen.....	105
5.	Bin ich in einer toxischen Familie groß geworden?.....	107
5.1	Toxische Menschen versus toxisches Verhalten.....	107
5.2	Woran du eine toxische Familienbeziehung erkennst.....	109
TEIL II: DIE FOLGEN EINER UNGESUNDEN KINDHEIT ANNEHMEN.....		115
6.	Langzeitfolgen (an-)erkennen.....	117
6.1	Intrapersonale Folgen: Wenn Körper und Seele leiden.....	118
	<i>Übung: Achtsamkeit.....</i>	122
	<i>Übung: Vision Board.....</i>	133
6.2	Interpersonale Folgen: Wenn die Verbindung zu anderen gestört ist.....	134
	<i>Übung: Glaubenssätze verändern.....</i>	136
7.	Lösungen erarbeiten und autonom werden.....	143
7.1	Vergebung – ja oder nein?.....	144
	<i>Reflexion: Deine Entscheidung wird akzeptiert.....</i>	149
7.2	Versöhnung und „Entgiftung“.....	152
	<i>Übung: Ho'oponopono-Ritual.....</i>	157
7.3	Kontaktabbruch.....	157
	<i>Übung: Zukunftsmail.....</i>	161

8. Impulse für einen heilsamen Umgang mit dir selbst	163
8.1 Prinzipien für mehr Resilienz	164
8.2 Praktische Übungen	168
8.2.1 Selbstliebe und Selbstwert stärken	169
8.2.2 Körperwahrnehmung und Intuition schärfen	173
8.2.3 Mit Gefühlen umgehen	180
8.2.4 Mit Altem abschließen	185
8.2.5 Das Leben sortieren und sich neu ausrichten	191
 Hilfsangebote und Ressourcen	 197
 Literatur	 199