

Inhalt

ERSTER TEIL: WAS IST KODEPENDENZ?

Der rote Faden	9
Wie Kodependenz funktioniert	19

ZWEITER TEIL: DIE URSACHEN DER KODEPENDENZ

Unbefriedigte emotionale Bedürfnisse	37
Verlorene Kindheit	57
Der Zwang zur Wiederholung	77

DRITTER TEIL: WIE KODEPENDENZ ZUM DAUERZUSTAND WIRD

Der Schneeball-Effekt der Sucht	95
Verleugnung	117
Zorn	131

VIERTER TEIL: KODEPENDENZ IN ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN

Kodependente oder gesunde Beziehungen?	143
Kodependenz oder wechselseitige Beziehungen?	159
Wie Beziehungen gelingen	179
Die Rollen, die wir spielen	193

FÜNFTER TEIL: DIE ZEHN SCHRITTE DER GENESUNG

Erforschen Sie Ihre Beziehungen	227
Durchbrechen Sie den Kreislauf der Sucht	245
Abschied nehmen	255
Trauern Sie über Ihren Verlust	271
Sehen Sie sich selbst in einem neuen Licht	301
Neue Erfahrungen und neue Elternschaft	315
Verantwortlichkeit und Stabilität	329

ANHANG

Eine persönliche Perspektive	353
Selbsthilfegruppen und andere Hilfsangebote	355