

# Inhalt

<i>Vorbemerkung</i> .....	10
<i>Vorspiel</i> .....	11
<i>Kapitel 1: Das alte Lied beginnt von vorn</i> .....	17
Wenn unser inneres Kind auf das innere Kind unseres Sohnes oder unserer Tochter stößt, gibt es Ärger. Dieses Zusammentreffen bewirkt die frustrierenden Tanzlieder.	
<i>Kapitel 2: Immer mit Musik</i> .....	33
Die fünf häufigsten Tanzlieder: die Gewissens-Gavotte, der Angst-Fandango, der Scham-Shimmy, der Hootchy-Kootchy und das Moneten-Menuett.	
<i>Kapitel 3: Gib nicht mir die Schuld</i> .....	63
Mutter und das zornige erwachsene Kind. Die Anschuldigungen sind: Du belästigst mich – Du liebst mich nicht.	
<i>Kapitel 4: High Noon</i> .....	85
Vater und das zornige erwachsene Kind. Wie ist die Rolle des Vaters? Die Anschuldigungen sind: du bist zu schwach und: du bist herrschsüchtig.	
<i>Kapitel 5: Solange er mich nur braucht</i> .....	100
Das abhängige erwachsene Kind. Warum sucht dieses Kind immer noch die emotionale und finanzielle Unterstützung bei dir, wenn es schon lange unabhängig und selbständig sein sollte?	
<i>Kapitel 6: Wenn du fortgehst</i> .....	115
Das Kind, das sich emotional oder räumlich weit von dir entfernt hat. Wann ist es fortgegangen? Wie wirst du mit dem Gefühl des Verlassenseins fertig?	
<i>Kapitel 7: Welch fremder Klang in meinem Ohr</i> .....	127
Das erwachsene Kind, das eine sonderbare und fremde Lebensweise wählt. Wie wirst du mit deiner Enttäuschung, deiner Bestürzung und deiner Mißbilligung fertig?	
<i>Kapitel 8: Sonnenaufgang – Sonnenuntergang</i> .....	148
Schwierigkeiten und Freuden, wenn du Schwiegerkinder und Enkel bekommst.	

<i>Kapitel 9: Die Zeit vergeht</i> .....	169
Die Stadien späterer Elternschaft. Wenn du wieder allein bist (geschieden oder verwitwet). Wenn du wieder heiratest. Pensionierung. Alter.	
<i>Kapitel 10: Von dir will ich singen</i> .....	188
Wofür ist die Beziehung zwischen dir und deinen erwachsenen Kindern wichtig? Was ist ihr Zweck und ihre Funktion? Wie sieht eine gute Beziehung zwischen Eltern und erwachsenen Kindern aus?	
<i>Kapitel 11: Ich gehe meinen Weg</i> .....	205
Die erwachsenen Kinder geben dir eine Möglichkeit zu einem neuen Leben. Wie du deine eigene Unabhängigkeitserklärung abgeben und dich an ihr erfreuen kannst.	
<i>Über den Autor</i> .....	214