

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<b>Teil I</b>	
<b>Was ist Co-Abhängigkeit, und wer ist davon betroffen?</b>	<b>23</b>
1 Meine Geschichte	25
2 Andere Geschichten	37
3 Co-Abhängigkeit	49
4 Merkmale der Co-Abhängigkeit	60
<b>Teil II</b>	
<b>Die Grundlagen der Selbstfürsorge</b>	<b>79</b>
5 Loslassen	81
6 Sei kein Fähnchen im Wind	94
7 Befreie dich	105
8 Gib die Opferrolle auf	115
9 Unabhängigkeit	131
10 Leb dein eigenes Leben	149
11 Fehr eine Liebesbeziehung mit dir selbst	157
12 Erlerne die Kunst des Akzeptierens	168
13 Spr deine Gefühle	183

## 8 *Inhalt*

14 Wut	196
15 Ja, du kannst denken	208
16 Setz dir Ziele	215
17 Kommunikation	223
18 Praktiziere ein Zwölf-Schritte-Programm	234
19 Dies und das	260
20 Beruhige dich selbst	280
21 Lerne, wieder zu leben und zu lieben	307
<b>Danksagung</b>	<b>315</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>317</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>325</b>