

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Teil I: Womit Sie es zu tun haben Mit emotionaler Unreife umgehen

1. Ihre emotional unreifen Eltern.	21
Wie die Beziehung zu ihnen aussieht und wie sie so geworden sind, wie sie jetzt sind	
2. Emotional unreife Eltern verstehen.	45
Ihre Charaktereigenschaften und ihr Hang zu emotionaler Vereinnahmung	
3. Die Sehnsucht nach einer Beziehung zu Ihrem emotional unreifen Elternteil.	73
Warum Sie es immer wieder versuchen	
4. Emotionale Vereinnahmung abwehren.	101
Erkennen Sie die Verzerrungen anderer und verlieren Sie nicht den Kontakt zu sich selbst	

5. Interaktionen meistern und mit emotionaler Erpressung umgehen.....	126
Maßnahmen, die Sie handlungsfähig machen	
6. Emotional unreife Eltern sind Ihrer inneren Welt gegenüber feindlich eingestellt	151
Wie Sie Ihr Recht auf Ihre ureigensten Erfahrungen verteidigen	
 Teil II: Emotionale Autonomie	
Fordern Sie die Freiheit ein, Sie selbst zu sein	
7. Nähren Sie die Verbindung zu sich selbst	179
Wie Sie Vertrauen in Ihre innere Welt schöpfen	
8. Mental Clearing – die Kunst, zu geistiger Klarheit zu gelangen.....	203
Schaffen Sie Raum für Ihre eigenen Gedanken	
9. Bringen Sie Ihr Selbstkonzept auf den neuesten Stand.....	228
Wie Sie Verzerrungen korrigieren und selbstbewusster werden	
10. Jetzt können Sie die Beziehung aufbauen, die Sie sich immer gewünscht haben.....	254
Fokussieren Sie sich jeweils auf nur eine Interaktion	
 Epilog: Die Grundrechte erwachsener Kinder emotional unreifer Eltern	
	285
Danksagung.....	290
Literaturverzeichnis.....	293