

# INHALT

Vorbemerkung	9
Einführung: Unsere Herkunftsfamilien	11

## TEIL I UNSERE WURZELN

1 – Deine Vergangenheit ist deine Gegenwart	27
2 – Die Wunde benennen	43

## TEIL II UNSERE WUNDEN UND IHR URSPRUNG

3 – Ich möchte mich würdig fühlen	69
4 – Ich möchte dazugehören	99
5 – Ich möchte Aufmerksamkeit	125
6 – Ich möchte vertrauen	153
7 – Ich möchte mich sicher fühlen	177

**TEIL III**  
**DAS VERHALTEN**  
**IN BEZIEHUNGEN VERÄNDERN**

8 – Konflikte	207
9 – Kommunikation	233
10 – Grenzen	261

**TEIL IV**  
**DEINE SELBSTBEHAUPTUNG**

11 – Damit es anhält	281
Schluss	295
Dank	299
Register	303
Anmerkungen	311