

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 11

Kapitel 1

Selbstschutzstrategien 15

Ein Notfallprogramm 17 – Selbstschutz als vorläufige Lösung 19 – Selbstschutz nach innen wie nach außen 22 – Selbstschutzstrategien, die Distanz zu unserem eigenen Inneren schaffen 25 – Das Gleichgewicht zwischen intrapsychischem und interpersonellem Selbstschutz 28

Kapitel 2

Wenn sich Selbstschutzstrategien verselbständigen 31

Kapitel 3

Angst vor Nähe,
Trauer und Kontrollverlust 35

Kapitel 4

Muster, die ein gelingendes
Liebesleben verhindern können 41

Die Taube auf dem Dach fangen wollen 41 – Wenn man den Frosch küsst, wird er zum Prinzen 44 – Auf die einzige richtige Person warten 45 – Vom Bemühen, «gut genug» zu werden 46

Kapitel 5

Die Idealisierung der Eltern 49

Interesse am anderen haben oder sich für ihn interessieren 52 – Die Idealisierung der Eltern und die Selbstidealisierung 54 – Die Idealisierung der Eltern und die Selbstabwertung 55 – Wenn wir die Wirklichkeit verändern 57 – Vergessene Entscheidungen 59 – Wenn wir uns gegen uns selbst wenden 61 – Unbewusste Erwartungen an den Partner 66 – Die Eltern in einem realistischeren Licht sehen 68 – Wenn die unverarbeitete Idealisierung der Eltern zu Beziehungsproblemen führt 70

Kapitel 6

Gefühle bewusst wahrnehmen 75

Gefühle können einander schichtweise überlagern 79 – Regression 80

Kapitel 7

Unangemessene Selbstschutzstrategien aufgeben 83

Irritation und Wut als Selbstschutz 89 – Trauer und Schmerz 92 – Die Sehnsucht nach Bindung und Liebe 98 – Das veränderte Verhältnis zu den Eltern 102

Kapitel 8

Der Weg nach Hause 105

Hinter der sozialen Maske 105 – Sich dafür entscheiden, man selbst zu sein, um sich für Begegnungen mit anderen entscheiden zu können 108 – Schlechte Investitionen einstellen 111 – Die Krise als Schritt auf dem Weg 114 – Der lebensverändernde Schmerz 115 – Aufmerksamkeit weist uns den Weg 118

Literaturhinweise 121