

Inhalt

Dem Schicksal auf der Spur	9
»Ich verstehe mich selbst nicht ...!« · Einstimmung	9
So klingt ein Gefühlserbe · Sätze aus alter Zeit	17
Ein optimistischer Blick voraus · Entdeckungsreise Gefühlserben	18
Einladung zur Reflexion · Fragen und Übungen	22
 Das Gefühlserbe in unserem Leben	25
Rätselhaftes Erleben · Das Unbewusste im Alltag	25
Epigenetik & Co. · Die Wege transgenerationaler Übertragungen	28
Die bestimmende Macht des Unbewussten · Das Gefühlserbe in der Psyche	40
Die Spätfolgen der Traumata · Das Gefühlserbe im Körper	54
Die pathologische Normalität der Familien · Das Gefühlserbe in Beziehungen	64
Drang zur Wiedergutmachung · Das Gefühlserbe im Lebensweg	74
Einladung zur Reflexion · Fragen und Übungen	86
 Geschichte und Geschichten	89
»Hier stimmt doch etwas nicht ...!« · Die leise Stimme der Intuition	89
Verdrängung, Vermeidung, Verleugnung · Abwehrmechanismen	91
Das dunkle Erbe · Die Abwehr deutscher Verbrechen	98
Spaltung und Aufbau · Nachkriegszeit in BRD und DDR	108
Das laute Schweigen · Abspaltung in drei Generationen	122
Die Kraft der Ahnen · Traditionen und Ressourcen	128
Triggerpunkte · Die bedrängende Aktualität der Geschichte	135
Einladung zur Reflexion · Fragen und Übungen	139

Expedition ins Gefühlserbe	143
<i>Licht in das Dunkel bringen</i> · Struktur für die Recherche	143
<i>»Darf ich das wissen wollen?«</i> · Innere Klärung	147
<i>Zwischen Loyalität und Autonomie</i> · Im Spannungsfeld der Familie	152
<i>Daten, Fakten, Emotionen</i> · Wege der Erforschung	157
<i>Das ganze Erbe würdigen</i> · Zwischen Leid, Wut und Mitgefühl	167
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	171
 Endlich ankommen!	 175
<i>Der Wille zum Wohlbefinden</i> · Wie Heilung gelingen kann	175
<i>Was jetzt dran ist</i> · Wege der Integration	180
<i>Achtsam das Neue entwickeln</i> · Selbstheilungskräfte aktivieren	196
<i>Das Wachstum danach</i> · Transformation und Integration	209
<i>Einladung zur Reflexion</i> · Fragen und Übungen	213
 Das Gefühlserbe in Therapie, Coaching und Beratung	 217
<i>Warum Sprechen nicht reicht</i> · Die Wirkfaktoren im Prozess	217
<i>Resonanz ermöglichen</i> · Reflexion der eigenen Betroffenheit	221
<i>»It's the relationship that heals«</i> · Die Haltung im Prozess	226
<i>Neugier und Befremdung</i> · Der Umgang mit dem Anderen	233
 Epilog – Ein persönlicher Blick zurück	 243
 Danksagung	 255
 Literatur	 257