

# 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

<b>Expedition ins Gefühlserbe</b> .....	143
<i>Licht in das Dunkel bringen</i> · Struktur für die Recherche .....	143
»Darf ich das wissen wollen?« · 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
<b>Endlich ankommen!</b> .....	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
<b>Das Gefühlserbe in Therapie, Coaching und Beratung</b> .....	217
<i>Warum Sprechen nicht reicht</i> · Die Wirkfaktoren im Prozess .....	217
<i>Resonanz ermöglichen</i> · Reflexion der eigenen Betroffenheit .....	221
»It's the relationship that heals« · Die Haltung im Prozess .....	226
<i>Neugier und Befremdung</i> · Der Umgang mit dem Anderen .....	233
<b>Epilog – Ein persönlicher Blick zurück</b> .....	243
<b>Danksagung</b> .....	255
<b>Literatur</b> .....	257