

Inhalt

Einleitung	11
Und so läuft's	14
Ein paar Tipps, wie du dieses Buch nutzt	18

TEIL 1

Die Muster aus der Vergangenheit erkennen

Kapitel 1: Von mäßiger zu meisterhafter Abgrenzung ...	22
Lerne aus meinen Erfahrungen	26
Jetzt bist du dran	36
Kapitel 2: Boundary Basics	41
Grundkurs im Abgrenzen	43
Bis es nicht mehr geht	49
Die kollektive Vergangenheit prägt die Gegenwart	52
Den Ausgang ändern	54
Kapitel 3: Die Sache mit der Co-Abhängigkeit	57
Was versteht man unter hochfunktionaler Co-Abhängigkeit?	59
Verbreitete Verhaltensweisen von HFCs	65
Fight-Flight-Freeze oder: Wie wir lernten zu überleben ...	72
Effektive und ineffektive Kommunikation	77
Sich freischwimmen	80
Kapitel 4: Fehlerhafte Daten	83
Boundary Blueprint: die Blaupause deiner Abgrenzung	84

Heimtückische Boundary-Blockaden	92
Schluss mit den Selbstlügen	102
Ziehen wir unsere Schlüsse	104
Kapitel 5: Wir wühlen weiter: Jetzt ist nicht damals	107
Glaubenssätze	108
Wenn sich Abgrenzungsmuster wiederholen	114
Den Durchblick zu haben wirkt heilend	123

TEIL 2

Eine neue Normalität erschaffen

Kapitel 6: 3 E = Entdecken, Entlassen, Entgegen	128
Man kann einem alten Gehirn neue Tricks beibringen ...	130
Vorlieben, Bedürfnisse und zwingend Erforderliches ...	138
Die Verwendung der 3 E	143
Das Dazwischen: Eine Warnung (und eine Ermutigung)	147
Kapitel 7: Von reaktiver zu proaktiver Abgrenzung	151
Uausgesprochene Grenzvereinbarungen	153
Innere Abgrenzung	157
Auf den eigenen Zug folgt der Gegenzug	162
Die Erstellung proaktiver Abgrenzungspläne	168
Liebe und Abgrenzung	171
Kapitel 8: Langsam wird es konkret	179
Zwei Schritte vor, einer zurück	180
Um der Wahrheit die Ehre zu geben	193
Betrauere deine Träume	197

Kapitel 9: Grenzerstörer	202
Wenn die Regeln nicht gelten	204
Vom zerschlagenen Geschirr zur aufgeplatzten Braue	206
Manipulationstechniken	209
Wie es anfängt	216
Den Schaden begrenzen	217
Kapitel 10: Abgrenzung im realen Leben: Beispiele & Vorlagen	225
Verwende die 3 E für zielgerichtete Aussagen	226
Grundkurs Vorlagen zur Abgrenzung	228
Vorlagen für verschiedenste Herausforderungen bei der Abgrenzung	237
Kapitel 11: Dein Leben als Boundary Boss	243
Wie du dich in Selbstliebe übst	244
Bleiben wir realistisch	248
Es ist nie zu spät	253
Zur Vertiefung	257
Wie du deine eigene Zen Den einrichtest	257
Steig ins Meditieren ein	258
Was okay ist und was nicht	259
Einschätzung der emotionalen Arbeit	261
Bring deine Abgrenzungsblaupause ans Licht	263
Liste auf, was dich verbittert	265
Du solltest deine Vorlieben, Bedürfnisse und Ausschlusskriterien kennen	266
Egal, was deine Mama beteuert	266
Kommunikation und Integrität	269
Den Traum betrauern	271
Die Hitliste deiner Grenzerstörer	272
Abgrenzung auf neuem Niveau	273
Danke	275
Anmerkungen	277
Register	283