

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe	13
Einleitung	15
1 Wie Sie Enttäuschung überwinden und die Liebe	
Ihres Kindes neu entdecken	23
Fallbeispiel: Alexander	25
Was macht es gerade so schwierig?	27
Sie sind nicht allein.	31
Was wir zurücklassen können	36
Neue Ideen	42
Zusammenfassung	46
Übung: Was ist an mir liebenswert?	48
2 Wie Sie mit Schuldgefühlen und Undankbarkeit	
umgehen lernen	53
Fallbeispiel: Nele	55
Was macht es gerade so schwierig?	57
Sie sind nicht allein.	61
Was wir zurücklassen können	72
Neue Ideen	85
Zusammenfassung	92
Übung: Wie geht es uns miteinander?	94
3 Wie Sie mit Zurückweisung umgehen lernen und	
neue Wege finden, Ihrem Kind Ihre Liebe zu zeigen	99
Fallbeispiel: Hannes	101
Was macht es gerade so schwierig?	103

Sie sind nicht allein.	108
Was wir zurücklassen können.	111
Neue Ideen	123
Zusammenfassung	128
Übung: Ihr Kind in anderen Welten.	130
4 Warum Konflikte so wehtun und wie Sie diesen Schmerz überwinden lernen	133
Fallbeispiel: Leon.	135
Was macht es gerade so schwierig?	137
Sie sind nicht allein.	141
Was wir zurücklassen können	148
Neue Ideen	156
Zusammenfassung	164
Experiment: Den seelischen Schmerz verorten	166
5 Wie Sie aus Machtkämpfen aussteigen und Hilflosigkeit überwinden	171
Fallbeispiel: Philipp und Tobias.	173
Was macht es gerade so schwierig?	175
Sie sind nicht allein.	181
Was wir zurücklassen können	187
Neue Ideen	195
Zusammenfassung	205
Übung: Die Füße tragen mich weiter	206
6 Wie gegenseitiger Respekt in Ihre Familie zurückkehren kann.	211
Fallbeispiel: Oskar	213
Was macht es gerade so schwierig?	215
Sie sind nicht allein.	220
Was wir zurücklassen können	228
Neue Ideen	232

Zusammenfassung	235
Experiment: »Ich werde dir schon noch Respekt beibringen!« – Drei Monate für eine Veränderung . . .	237
7 Wie Sie die psychische Krise Ihres Kindes bewältigen, ohne Ihr Kind oder sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren	251
Fallbeispiel: Samira	253
Was macht es gerade so schwierig?	255
Sie sind nicht allein.	258
Was wir zurücklassen können	273
Neue Ideen	277
Zusammenfassung	284
Übung: Ihr umzäuntes Fleckchen Erde	286
8 Wenn nichts mehr geht: Wie Sie die Krise überwinden und zu einem freieren und glücklicheren Leben finden	291
Fallbeispiel: Kilian	293
Was macht es gerade so schwierig?	296
Sie sind nicht allein.	305
Was wir zurücklassen können	310
Neue Ideen	318
Zusammenfassung	333
Übung: Bausteine für Ihre eigene Entwicklung	335
Danksagung	339
Literaturverzeichnis	341
Register	349