

# Inhalt

## **Wenn Sie wüssten, wie ich wirklich bin...**

Vorwort 11

### **... im Leben 23**

- »Ich brauche ein Freudetraining« 24
- Das Dorfgeheimnis 28
- »Wegstecken und vorwärtsschauen« 33
- In den Augen der anderen 38
- Der Anfang vom Ende 43
- Das letzte Gespräch 48
- Mitgefühl für einen Mörder? 53
- »Hatte ich vielleicht unbemerkt Sex?« 58
- Bedrohliche Nähe 62
- Verflucht!? 66
- Kein Plan 71
- »Ich bin wie Frodo« 76
- Ein sehr eigenes Sterben 81
- Modern muslimisch Mann sein 86
- Das Ressourcen-Trüffelschwein 91
- »Haben Sie Angst vor mir?« 96
- Der Rollentausch 101
- »Was, wenn ich es doch tue?« 105

## **... in Beziehungen** 111

- Luststress 112
- Der Selbstwertspiegel 117
- Mein Raum, dein Raum 121
- »Ich schaffe das nicht!« 125
- Das eigene Nein bejahen 129
- Hat dieses Paar noch Herzschlag? 133
- Das Schattenkind 138
- Die ungelebte Seite 143
- »Und wo bleibe ich?« 148
- »Werde ich kurz vor der Hochzeit untreu?« 153
- Liebe will riskiert werden 157

## **... in der Familie** 163

- Max und die Wut 164
- »Wie kann ich meinem Vater verzeihen?« 169
- Der Perlentaucher 173
- Die Befreiung der Meerjungfrau 178
- Die Wurzeln des Männerhasses 183
- Widerwille in der Therapie 188
- Das Verdict 193
- Gute Eltern in schlechten Zeiten 198

## **... bei Beschwerden aller Art 205**

- Wenn das Herz stolpert 206
  - Die Migräne – ein sicherer Ort? 210
  - Das Frühwarnsystem 214
  - Der Wald verlangt keine Gegenleistung 219
  - Und statt aber 223
  - »Ich fühle einfach nichts mehr« 228
  - Heldeneinsamkeit 232
  - Am Ende der Anpassung 236
  - »Ich fühle mich so eingeengt!« 241
  - Über die Brücke gehen 245
  - »Ich halte das alles nicht mehr aus« 250
  - Wenn ein Symptom zurückkommt 255
  - Engel sei Dank! 259
- Viten 265