

Inhalt

Erwachsen Tochter sein – Reflexionsreise mit Tiefgang. Eine Einführung	9
Was bedeutet Toughterschaft?.....	13
Was erwartet dich auf der Reise?	14

Etappe 1

»So darf ich über meine Mutter nicht fühlen.«

Wenn die Mutter-Beziehung schmerzt	21
Wie sich Belastungen in der Mutter-Tochter-Beziehung auswirken.....	28
Wie sich Belastungen über die Mutter-Tochter-Beziehung hinaus auswirken.....	30
Scham und schlechtes Gewissen vieler Töchter	33
Toughterschaft reflektieren ist kein Fingerzeig auf die Mutter...	40
Deine Reiseausstattung: hilfreiches Hintergrundwissen.....	42
Erwachsen Tochter sein: Was braucht eine eigenmächtige Haltung?.....	47
Fixstern 1: Bedürfnisorientiertes Menschenbild	47

Etappe 2

»Tochter? Bin ich halt einfach.«

Die erste Rolle im Leben jeder Frau.....	59
Denken, Tun, Fühlen und Sein: Toughterschaft ist Arbeit	63

Die gesellschaftliche Dimension von Toughterschaft	67
Auch Tochtersein entwickelt sich ein Leben lang	70
Fixstern 2: Reflexionsfreude	71

Etappe 3

»Niemand bringt mich so sehr auf die Palme wie sie.«

Unser Umgang mit Konflikten ist ein Gamechanger ...	81
Mutter-Tochter-Konflikte: Spitzendisziplin des Streitens	84
Warum das Streiten mit der eigenen Mutter so intensiv ist	88
Was heißt das jetzt für Mutter-Tochter-Konflikte?.....	93
Mediations-Know-how für den Konfliktalltag.....	96
Lerne deine Konfliktpersönlichkeit kennen	99
Gesunder Umgang mit Konflikten ist eine Kunst.....	104
Fixstern 3: Konfliktliebe.....	105

Etappe 4

»Ich fühle mich so zerrissen!«

Emotionale Reife als stärkendes Fundament	115
Gefühlsregulation und Impathie: Gesund bei sich sein.....	116
Emotionale Reife als Tochter entwickeln – auch wenn die Mutter sie nicht hat(te)	118
Gefühlsmacht und Verantwortung: Keiner »macht« uns Gefühle.....	124
Gefühlsleben: Zwischen grundsätzlich und situativ unterscheiden	126
Innere Zerrissenheit in inneres Teamwork verwandeln.....	133
Inneres Team: deine Sortiermaschine-to-go.....	134
Fixstern 4: Ambiguitätstoleranz	146

Etappe 5

»... dann erfasst mich dieser einzigartige Schmerz.« Eine eigene Dimension von Verlustschmerz und Trauer	151
Verlust der inneren Heimat: Trauer und ungestillte Sehnsucht .	153
Die Tragweite der Traurigkeit begreifen: Maternostalgie	154
Fixstern 5: Sanftmut.	159

Etappe 6

»Soll ich das einfach hinnehmen?«

Wie gesunde Akzeptanz gelingt.	163
Akzeptanz als gesunden Prozess verstehen	164
Herausfiltern, was es wirklich zu akzeptieren gilt	165
Fixstern 6: Verantwortungskklärung	171

Etappe 7

»Viel zu nah dran oder viel zu weit weg.«

Balance finden im Wechselbad der Gefühle.	175
Emotionale Abhängigkeit versus emotionale Gleichgültigkeit ..	176
Fixstern 7: Neugier.	185

Etappe 8

»Wir sind zum Gestalten geboren.«

Deine Toughterschaft – dein Tanzbereich	193
Wie willst du Tochter sein?	194
Wie willst du die Beziehung zu deiner Mutter leben?	195
Reality-Check: Ist das überhaupt möglich?	198
Dein Tanzbereich – dein Weg	199
Das Potenzial von Toughterschaft entdecken und nutzen.	201
Toughterschaft als Instrument verstehen	201
Anmerkungen	203