

INHALT

Einleitung: Ohne Liebe können wir keine gesunden Grenzen setzen	9
Kapitel 1: Du bist nicht verrückt (du kannst sie lieben, aber nicht ändern)	20
Kapitel 2: Die Probleme, mit denen wir alle kämpfen, beim Namen nennen	33
Kapitel 3: Es geht nicht um die Probleme, sondern um das, wofür sie stehen	48
Kapitel 4: Gott nimmt die Überschreitung von Grenzen sehr ernst – und wir sollten das auch tun	60
Kapitel 5: Du machst das schon richtig gut	81
Kapitel 6: Vielleicht werden sie nie erkennen, dass deine Grenzen etwas Gutes sind	105
Kapitel 7: Du brauchst dir das, was der andere sagt, nicht zu eigen zu machen	125

Kapitel 8: Bei einer gesunden Beziehung geht es nicht darum, den anderen glücklich zu machen	146
Kapitel 9: Wovor habe ich nur solche Angst?	168
Kapitel 10: Kann eine Trennung auch etwas Gutes haben?	187
Kapitel 11: Ich gebe nicht auf – ich akzeptiere nur die Realität	201
Kapitel 12: Unzählige kleine Beerdigungen	223
Schlussgedanken: Eine Bibel, ein Ring und ein Gott, der uns nie verlässt	237
Hilfreiche Weisheiten, wenn unsere Grenzen hinterfragt werden	245
Hol dir Hilfe	261
Wichtige Anmerkungen zum Thema „Missbrauch“ . . .	262
Danksagung	265
Anmerkungen	267