

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