

INHALT

Einleitung: Vielleicht hat es uns doch geschadet	11
Dein Gepäck	13
Wer warst du, bevor dir gesagt wurde, wie du zu sein hast?	16
Spuren in Kinderseelen	19
Gebüschwege statt Nervenautobahnen	22
Was dich in diesem Buch erwartet	24
Kapitel 1: Kerben in Stammbäumen	27
Cyclebreaker-Fallen	28
Epigenetik	32
Die Chance im Problem	35
Die Wahrheitspolizei	38
Mehr als »harte Fakten«	39
Kapitel 2: Vom Ignorieren zum Wahrnehmen	42
Bedingungslos	45
Getrieben von deiner Leistungswunde	47
Wahrnehmungsfilter aus der Kindheit	50
Es braucht nicht mehr, sondern das Passende	51
Wertfreie Wahrnehmung	54
Die Gefühlsachterbahn des Cyclebreakings	59
Kapitel 3: Vom Bagatellisieren zum Paraphrasieren	63
Dein »Normal«	66
Jedes Problem war erst eine Lösung	68
Vom Mut, Einsicht zu zeigen	70
Der versteckte Nutzen	71
Dein Gepäck als Wegweiser	73

Das harte elterliche Herz	74
Neue Geschichten und Geschichte neu schreiben	76
Die Magie des Paraphrasierens	79
Dich selbst paraphrasieren: Nachbeeltern	82
Wissen von heute und Fehler von gestern	85
Kapitel 4: Vom Disvalidieren zum Validieren	88
Deine re-aktivierte Bindungshungerwunde	91
Die sinnvollere Alternative: Gleichzeitigkeit	95
Warum dich dein Kind nicht manipulieren kann	97
Diese Werte kämpfen in dir	99
Die souveränste Version deiner selbst	101
Gut, schlecht, wer weiß das schon?	102
Raus aus der beschämten Isolation	106
Korrigierende Erfahrungen	110
Kapitel 5: Vom Beschämen zur Selbstreflexion	114
Er-erbte Gefühle	118
Zwiebeln schälen	123
Das Ende der Tapferkeit(swunde)	128
Kapitel 6: Vom Bestrafen zur elterlichen Führung	133
Transgenerationaler Ballast	137
Reisevorbereitungen zur elterlichen Führungsrolle	141
Mit vier Leitfragen von der Kontrollwunde hin zur Klarheit	145
Cyclebreaker-Bonusfrage: Worum geht es noch?	155
Die Parentifizierungswunde und ihre Folgen	159
Kapitel 7: Vom Dramatisieren zum Halten	164
Übertragene Angst	165
Die »Arena« Familiensch	167
Die Vergeblichkeit der Perfektionswunde	169
Die Lösung in dir	174
Medienkonsum und Verbundenheit	178

Kapitel 8: Vom Einengen zum Wegbereiten	182
Welcher Schmerz gehört zu uns?	184
Neue Wege anstelle der Überangepasstheitswunde	186
Anleitung für Cyclebreaker	191
Hinsehen und Bewusstsein entwickeln	192
<i>Familienrad für die ganze Familie</i>	193
<i>Familienrad für dein Kind</i>	199
<i>Wie lernt mein Kind eigentlich?</i>	205
Erkenntnisse und Klarheit gewinnen	215
<i>Circle of Influence</i>	215
<i>Genogrammarbeit</i>	216
<i>Anliegen und Zielformulierung</i>	221
<i>Bodenanker</i>	222
Zusammenhänge aufdecken	223
<i>Anteilearbeit</i>	224
<i>Kombinierte Innere-Kind-Arbeit</i>	226
Muster durchbrechen	228
<i>Glaubenssatz-Klopftechnik</i>	228
<i>Externalisierung und Aufstellungsarbeit</i>	233
Schlusswort: Du bist nicht, was dir passiert ist	236
Manifest: Für unsere Kinder	240
Ein etwas anderer Dank	243
Literaturverzeichnis	249
Anmerkungen	251