

# INHALT

<b>Einleitung: Vielleicht hat es uns doch geschadet</b>	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
 <b>Kapitel 1: Kerben in Stammbäumen</b>	27
Cyclebreaker-Fallen	28
Epigenetik	32
Die Chance im Problem	35
Die Wahrheitspolizei	38
Mehr als »harte Fakten«	39
 <b>Kapitel 2: Vom Ignorieren zum Wahrnehmen</b>	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
 <b>Kapitel 3: Vom Bagatellisieren zum Paraphrasieren</b>	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
<b>Kapitel 4: Vom Disvalidieren zum Validieren</b>	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
<b>Kapitel 5: Vom Beschämen zur Selbstreflexion</b>	114
Er-erbte Gefühle	118
Zwiebeln schälen	123
Das Ende der Tapferkeit(swunde)	128
<b>Kapitel 6: Vom Bestrafen zur elterlichen Führung</b>	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
<b>Kapitel 7: Vom Dramatisieren zum Halten</b>	164
Übertragene Angst	165
Die »Arena« Familientisch	167
Die Vergeblichkeit der Perfektionswunde	169
Die Lösung in dir	174
Medienkonsum und Verbundenheit	178

<b>Kapitel 8: Vom Einengen zum Wegbereiten</b>	182
Welcher Schmerz gehört zu uns?	184
Neue Wege anstelle der Überangepasstheitswunde	186
<b>Anleitung für Cyclebreaker</b>	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
<b>Schlusswort: Du bist nicht, was dir passiert ist</b>	236
<b>Manifest: Für unsere Kinder</b>	240
<b>Ein etwas anderer Dank</b>	243
<b>Literaturverzeichnis</b>	249
<b>Anmerkungen</b>	251