

Inhalt

Einführung	13
1 Das Konzept der inneren Mutter	17
Wer ist die innere Mutter?	17
Klassifizierung der inneren Mütter	26
Die unterstützende/fürsorgliche Mutter	27
Die unzureichend fürsorgliche Mutter	29
Die kalte Mutter	30
Die ängstliche Mutter	32
Die nicht schützende Mutter	33
Die ablehnende Mutter	34
Objektbeziehungen und Bindung	36
2 Die innere Mutter verstehen und eine Beziehung zu ihr aufbauen	39
»Glaubst du etwa, für mich ist es einfach?«	39
<i>Warum Sie immer nur andere retten und sich schlecht um sich selbst kümmern</i>	
»Du bist nicht wie wir!«	48
<i>Wie Ablehnung und Kritik in der Kindheit Sie daran hindern, Sie selbst zu sein</i>	
»Wieso bist du nur so?«	52
<i>Wie die Angst vor Verurteilung Ihren Selbstwert zerstört</i>	
»Wieso keine 1?«	56
<i>Warum es Ihnen so schwerfällt, Ihre Erfolge wertzuschätzen</i>	
»Hast du zugenommen?«	61
<i>Wie man lernt, sich selbst und seinen Körper zu mögen und wertzuschätzen</i>	
»Wenn du nicht fleißig bist, wird Mama sterben!«	70
<i>Warum Sie sich immer noch für das Glück und Wohlbefinden Ihrer Eltern verantwortlich fühlen</i>	
»Du bist unfähig und dummm!«	76
<i>Wie die Angst vor Fehlern Ihre Entwicklung behindert</i>	

»Gib niemals auf!«	81
<i>Wie elterliche Projektionen Ihnen das Leben schwer machen können</i>	
»Tu, was ich dir sage!«	87
<i>Wie transgenerationale Traumata Ihr Leben beeinflussen</i>	
»Was wäre, wenn ...?«	94
<i>Wie man sich von übertragenen Ängsten befreit</i>	
»Niemand wird dich jemals so lieben wie ich!«	101
<i>Warum die Abnabelung von der elterlichen Abhängigkeit wichtig ist</i>	
»Das kannst du nicht machen. Du bist doch ein Mädchen!«	106
<i>Wie man weniger angepasst und stattdessen glücklich wird</i>	
»Versuch es doch einfach!«	111
<i>Wie der Selbstwert aufgebaut wird</i>	
»Ich war so einsam«	115
<i>Wie sich das Fehlen von emotionalem Kontakt auf die Entwicklung der Persönlichkeit auswirkt</i>	
»Mal doch den Teufel nicht an die Wand!«	120
<i>Warum Ängste hilfreich sein können</i>	
»Das bist du uns schuldig!«	129
<i>Wenn sich Eltern aufopfern, die Kinder aber die Rechnung dafür bezahlen müssen</i>	
»Du bist selbst schuld!«	138
<i>Wie sich die Gewalterfahrungen Ihrer Mutter auf Ihr eigenes Leben auswirken</i>	
»Das interessiert mich nicht!«	150
<i>Warum Sie so große Angst davor haben, sichtbar zu sein</i>	
»Aber Sonja war besser!«	156
<i>Wie Motivation über Vergleiche und widersprüchliches Verhalten Ihr Selbstbewusstsein zerstören</i>	
»Es ist mir egal, was ich dir gestern versprochen habe!«	161
<i>Wie verdrängte Aggressionen Ihre Gesundheit bedrohen</i>	
»Ich glaube an dich!«	166
<i>Wie die mütterliche Unterstützung Berge bewegen und Kraft in Ihnen freisetzen kann</i>	
»Ausrufen kannst du dich, wenn du tot bist!«	170
<i>Warum Sie lernen sollten, Selbstmitgefühl zu entwickeln</i>	

»Stell dich nicht so an!«	172
<i>Warum es wichtig ist, die eigenen Grenzen zu kennen</i>	
»Wenn ich du wäre, würde ich ...«	180
<i>Warum Sie sich über ungefragte Ratschläge ärgern, aber Angst vor eigenständigen Entscheidungen haben</i>	
»Du hast mein Leben ruiniert!«	187
<i>Warum Sie die Last dieser Schuld in Ihrer persönlichen Entwicklung hemmt</i>	
»Die Klügere gibt nach!«	192
<i>Warum Sie sich um andere kümmern und eigene Bedürfnisse vernachlässigen</i>	
»Lass mich das machen, du kannst das nicht!«	201
<i>Woher Ihr Perfektionismus kommt</i>	
3 Was man von einer nicht perfekten Mutter lernen kann – Und wie eine Therapie bei der Neubewertung der Lebenserfahrungen hilft	207
4 Ein paar Worte zum Abschluss	213
Dank	219
Literatur	221
Leseempfehlungen	222