

# Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung: Sie haben die Erlaubnis.....	13
 <b>TEIL I: FRIEDEN MIT IHRER ENTSCHEIDUNG SCHLIESSEN .....</b>	<b>19</b>
 <b>1. Der Kontaktabbruch dient dem Selbstschutz.....</b>	<b>20</b>
1.1 Definition typischer Eigenschaften toxischer Menschen .....	22
1.2 Angehörige mit Fehlern versus toxische Angehörige .....	23
1.3 Wie häufig sagen sich Menschen von ihrer Familie los? .....	25
1.4 Die stumme Epidemie der familiären Entfremdung .....	26
 <b>2. Warum es noch immer weh tut .....</b>	<b>28</b>
2.1 Die Stille danach.....	30
2.2 Rechnen Sie damit, dass starke Bindungen Ihnen Ihre Entscheidung schwer machen .....	32
2.3 Zuversicht ist nicht erforderlich .....	33
2.4 In einer emotionalen Dauerschleife gefangen.....	34
 <b>3. Es ist gut, Grenzen zu haben.....</b>	<b>36</b>
3.1 Die Erlaubnis anderer ist entbehrlich.....	37
3.2 Toleranzgrenzen klären.....	39
3.3 Was Sie nach dem Bruch tun und was Sie lassen sollten.....	40
3.4 Die doppelte Fessel des verdrehten Unsinns .....	41
3.5 Konservierte Familienbilder hinterfragen.....	42
3.6 Grenzen setzen, indem man Verwandtschaftsbezeichnungen nicht länger benutzt .....	43
3.7 Neue Wege zum Berggipfel.....	44
 <b>4. Das entscheidende Bedürfnis zu trauern .....</b>	<b>46</b>
4.1 Sie haben ein Recht auf Ihre Gefühle .....	47
4.2 Schritte zu gesunder Trauer.....	48
4.3 Die Trauerarbeit bringt Sie voran .....	51

<b>5.</b>	<b>Die soziale Leere, die der Verlust der Familienbande hinterlässt .....</b>	<b>53</b>
5.1	Wenn andere einen missverstehen .....	54
5.2	Übergriffe auf Ihre Privatsphäre.....	57
5.3	Verletzungen bei sozialen Veranstaltungen oder Geselligkeiten .....	58
5.4	Bagatellisierung Ihrer Erfahrungen .....	60
5.5	Weg mit dem „Familienplakat“! .....	61
5.6	Dem Anpassungsdruck widerstehen.....	62
5.7	Die soziale Macht von „Familie“, Sie selbst zu sein.....	63

## **TEIL II: NUN KÖNNEN SIE GENESEN..... 67**

<b>6.</b>	<b>Die tiefen Wunden des Selbstzweifels und der Wertlosigkeit .....</b>	<b>68</b>
6.1	Kernverletzungen verstehen .....	69
6.2	Selbstzweifel beginnen in der frühen Kindheit .....	71
6.3	Die Auswirkungen einer unsicheren Bindung an Bezugspersonen .....	73
6.4	Ihre Kernverletzung beeinträchtigt Ihre Liebesfähigkeit .....	77
6.5	Mit der Grundangst leben.....	78
6.6	Wissenschaft und Bindung.....	79
<b>7.</b>	<b>Wie sich toxische Schamgefühle entwickeln .....</b>	<b>82</b>
7.1	Autonomie versus Scham und Zweifel.....	83
7.2	Initiative versus Schuldgefühle .....	84
7.3	Tüchtigkeit / Fleiß versus Unterlegenheit.....	86
7.4	Identität versus Identitätskonfusion .....	87
7.5	Intimität versus Isolation .....	89
7.6	Generativität versus Stagnation .....	90
7.7	Ich-Integrität versus Verzweiflung.....	92
7.8	Für Veränderungen ist es nie zu spät .....	93
<b>8.</b>	<b>Toxische Schamgefühle überwinden.....</b>	<b>94</b>
8.1	Toxische Scham wird durch ein Verständnis der Ganzheit geheilt.....	95
8.2	Ihr unauthentisches Selbst.....	95
8.3	Angst vor der Meinung anderer Leute .....	96
8.4	Die Suche nach Ihrem wahren Selbst .....	97
8.5	Ihre persönlichen Rechte.....	100
8.6	Emotionale Flashbacks .....	105

8.7	Verachtung durch die Eltern weckt toxische Scham.....	105
8.8	Selbstaufopferung.....	106
8.9	Der böartige innere Kritiker .....	106
8.10	Soziale Ängste .....	108
8.11	Die Heilung der K-PTBS mit den drei Cs.....	109
8.12	Die Heilung der K-PTBS durch Nachbeelterung.....	110
8.13	Gesunde weibliche / mütterliche Energie .....	110
8.14	Gesunde männliche / väterliche Energie .....	111
8.15	Heilende Affirmationen.....	112
8.16	Wie Überlebende einer toxischen Familie genesen können .....	113
<b>9.</b>	<b>Emotionale Einsamkeit und Nichtzugehörigkeit .....</b>	<b>116</b>
9.1	Die Verlassenheitswunde .....	117
9.2	Selbstliebe beginnt mit der Untersuchung des Selbsthasses .....	118
9.3	Haben Sie Ihre Familie verlassen? .....	119
9.4	Emotional stärkende Beziehungen aufbauen.....	121
<b>10.</b>	<b>Die Niedergeschlagenheit überwinden .....</b>	<b>125</b>
10.1	Der Wert einer therapeutischen Beziehung .....	126
10.2	Zerbrochene Anteile wiederbeleben.....	127
10.3	Der negative Einfluss selbstlimitierender Überzeugungen.....	128
10.4	Sich selbst von Grund auf vertrauen .....	132
10.5	Emotionale Trigger als Portale zur Transformation.....	133
<b>11.</b>	<b>Auf dem Weg zu Empathie und Selbstliebe .....</b>	<b>135</b>
11.1	Ihre Geschichte zu erzählen ist heilsam .....	136
11.2	Kompetente Empathen.....	138
11.3	Die Macht der Selbstliebe.....	139
11.4	Bedeutsamkeit der Selbstfürsorge.....	140
<b>12.</b>	<b>Der Weg zu Ihrer tiefsten, dauerhaftesten Verbindung .....</b>	<b>145</b>
12.1	Die eigene Verletzlichkeit anerkennen.....	145
12.2	Die unschätzbar wertvollen Lektionen des Herzschmerzes .....	146
12.3	Die Wahrheit über emotionale Stärke .....	149
12.4	Können tiefe Wunden vollständig heilen?.....	150

<b>TEIL III: PRAKTISCHE TIPPS ZUM UMGANG MIT DEN FOLGEN .....</b>	<b>153</b>
<b>13. Rachsüchtige Familienangehörige .....</b>	<b>154</b>
13.1 Kontraintuitiv .....	155
13.2 Energierauben und Kräfteressen.....	155
13.3 Gewinner gegen Verlierer .....	156
<b>14. Den sekundären Missbrauch bewältigen: Geschenke und Karten, finanzieller Missbrauch sowie Krankheit und Tod in der Familie .....</b>	<b>157</b>
14.1 Sekundärer Missbrauch.....	157
14.2 Warum ist sekundärer Missbrauch so schmerzhaft? .....	168
<b>15. Die schmutzige Arbeit, Menschen, Feiertage, soziale Medien und wichtige Ereignisse zu instrumentalisieren.....</b>	<b>170</b>
15.1 Triangulierung: Andere benutzen, damit sie die schmutzige Arbeit erledigen.....	170
15.2 Feiertage und wichtige Veranstaltungen .....	174
15.3 Gemeinsame Familienfeiern .....	175
15.4 Soziale Medien.....	175
15.5 Selbstzweifel und Angst infolge des Missbrauchs nach dem Bruch .....	176
<b>16. Wertvolle Beziehungen zu nichttoxischen Familienmitgliedern schützen ..</b>	<b>178</b>
16.1 Der Sündenbock .....	179
16.2 Nicht verhandelbare Grenzen schaffen Klarheit.....	180
16.3 Emotionsregulation .....	181
16.4 Wohlbefinden und psychische Gesundheit schützen .....	182
16.5 Umgang mit unangenehmen Zufallssituationen.....	184
<b>Zum Schluss: Befreiung durch Eigenständigkeit.....</b>	<b>186</b>
Dank .....	197
Literatur.....	198