

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort..... | 11 |
| Einleitung: Sie haben die Erlaubnis..... | 13 |
| | |
| TEIL I: FRIEDEN MIT IHRER ENTSCHEIDUNG SCHLIESSEN | 19 |
| | |
| 1. Der Kontaktabbruch dient dem Selbstschutz..... | 20 |
| 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 |
| | |
| 2. Warum es noch immer weh tut | 28 |
| 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 |
| | |
| 3. Es ist gut, Grenzen zu haben..... | 36 |
| 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 |
| | |
| 4. Das entscheidende Bedürfnis zu trauern | 46 |
| 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 |

| | | |
|--|---|-----|
| 5. | Die soziale Leere, die der Verlust der Familienbande hinterlässt | 53 |
| 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 |
| 6. | Die tiefen Wunden des Selbstzweifels und der Wertlosigkeit | 68 |
| 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 |
| 7. | Wie sich toxische Schamgefühle entwickeln | 82 |
| 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 |
| 8. | Toxische Schamgefühle überwinden..... | 94 |
| 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 bösartige 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 |
| 9. | Emotionale Einsamkeit und Nichtzugehörigkeit | 116 |
| 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 |
| 10. | Die Niedergeschlagenheit überwinden | 125 |
| 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 |
| 11. | Auf dem Weg zu Empathie und Selbstliebe | 135 |
| 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 |
| 12. | Der Weg zu Ihrer tiefsten, dauerhaftesten Verbindung | 145 |
| 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 |

| | |
|---|------------|
| TEIL III: PRAKTISCHE TIPPS ZUM UMGANG MIT DEN FOLGEN | 153 |
| 13. Rachsüchtige Familienangehörige | 154 |
| 13.1 Kontraintuitiv | 155 |
| 13.2 Energierauben und Kräftemessen..... | 155 |
| 13.3 Gewinner gegen Verlierer | 156 |
| 14. Den sekundären Missbrauch bewältigen: Geschenke und Karten, finanzieller Missbrauch sowie Krankheit und Tod in der Familie | 157 |
| 14.1 Sekundärer Missbrauch..... | 157 |
| 14.2 Warum ist sekundärer Missbrauch so schmerhaft? | 168 |
| 15. Die schmutzige Arbeit, Menschen, Feiertage, soziale Medien und wichtige Ereignisse zu instrumentalisieren..... | 170 |
| 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 |
| 16. Wertvolle Beziehungen zu nichttoxischen Familienmitgliedern schützen .. | 178 |
| 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 |
| Zum Schluss: Befreiung durch Eigenständigkeit..... | 186 |
| Dank | 197 |
| Literatur..... | 198 |