

## Inhalt

SIND UNSERE ELTERN UNSER SCHICKSAL? .....	9
Teil I	
DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN	
IM SPIEGEL DER JAHRHUNDERTE .....	15
Von Homer zum „Ganzen Haus“ .....	17
Orden oder Familie? .....	21
Die Kinder in der Aufklärung .....	26
Zwei Welten: Proletariat und Bürgertum .....	33
Ein Kind für den Führer .....	46
<i>Erziehung</i> .....	52
<i>Schule</i> .....	54
<i>Jugendbünde</i> .....	56
<i>Was Kinder im Dritten Reich lernten</i> .....	59
Der „Pillenknick“ und das Kind als Sinn des elterlichen Lebens.....	62
Teil II	
WIE SICH FAMILIEN ORGANISIEREN.....	69
Die Familie als lebendiges System .....	71
<i>Zugehörigkeit und Differenzierung</i> .....	75
Typische Verstrickungen .....	80
<i>Zusammen sind wir stark – die Koalition</i> .....	80
<i>Hilf mir, mein Leben zu meistern! –</i>	
<i>Das parentifizierte Kind</i> .....	82
<i>Jemand muss schuld sein – der Sündenbock</i> .....	84
<i>Triangulation –     bestraft werden für die Fehler eines anderen</i> .....	86
Traumatisierende Familien .....	88
Schlimme Scheidungen .....	92
Doublebind – Familien in der Zwickmühle.....	95

<b>Teil III</b>	
<b>DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM .....</b>	105
Wie wir lernen .....	108
Wie wir das Gelernte ordnen – Regeln und Glaubenssätze.	112
Man kann nicht nicht erziehen .....	118
Die unfreiwillige Zeitreise der Eltern in die eigene Kindheit .....	129
Wie wir belastende Erlebnisse verarbeiten .....	134
<i>Typische Verhaltensmuster nach traumatischen Erlebnissen..</i>	136
<i>Typische Verhaltensmuster durch dysfunktionale Familienstrukturen</i>	140
<i>Typische Verhaltensmuster durch Doublebinds .....</i>	149
<b>Teil IV</b>	
<b>UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER</b>	
<b>WIE DAS UNBEWUSSTE SKRIPT GELEBT WIRD .....</b>	153
Drei ganz normale Familien .....	156
Das Delegieren der unstillbaren Sehnsucht an den Partner..	170
Wenn alte Eltern in der Zeitschleife steckenbleiben.....	187
<b>Teil V</b>	
<b>ABSCHIED VON WUNSCHBILD UND FEINDBILD ...</b>	201
Wie der Ausstieg aus dem alten Skript gelingen kann .....	204
<i>Was erlebte meine Familie?.....</i>	208
<i>Das Aufdecken des Familienmusters .....</i>	214
<i>Was steht in meinem Lebensskript? .....</i>	216
<i>Bedingungslose Liebe für mich selbst: Ich bin Ich .....</i>	223
Der Weg zum eigentlichen Ich: Andreas erzählt .....	224
Wie ich Martin Miller kennenlernte.....	234
Nachwort von Martin Miller .....	235
Vita der Autoren.....	239
Literaturverzeichnis .....	240
Nachweis der Quellen .....	245