

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
--	----

Hilf mir, mein Leben zu meistern! –

<i>Das parentifizierte Kind</i>	82
---------------------------------------	----

<i>Jemand muss schuld sein – der Sündenbock</i>	84
---	----

Triangulation –

<i>bestraft werden für die Fehler eines anderen</i>	86
---	----

Traumatisierende Familien	88
---------------------------------	----

Schlimme Scheidungen	92
----------------------------	----

Doublebind – Familien in der Zwickmühle.....	95
--	----

Teil III	
DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM	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
Teil IV	
UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER	
WIE DAS UNBEWUSSTE SKRIPT GELEBT WIRD	153
Drei ganz normale Familien	156
Das Delegieren der unstillbaren Sehnsucht an den Partner..	170
Wenn alte Eltern in der Zeitschleife steckenbleiben.....	187
Teil V	
ABSCHIED VON WUNSCHBILD UND FEINDBILD ...	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