

Inhalt

Teil 1

Was sind Grenzen? 7

1. Ein Tag in einem Leben ohne Grenzen 9
2. Was ist eine Grenze? 25
3. Probleme mit Grenzen 49
4. Wie Grenzen entwickelt werden 63
5. Zehn Grenzregeln 87
6. Verbreitete Mythen über Grenzen 109

Teil 2

Konflikte mit Grenzen? 129

7. Grenzen und die Familie 131
8. Grenzen und Freunde 145
9. Grenzen und der Partner 161
10. Grenzen und die Kinder 179
11. Grenzen und die Arbeit 207
12. Grenzen und das Selbst 223
13. Grenzen und Gott 245

Teil 3

Gesunde Grenzen entwickeln 253

14. Widerstand gegen Grenzen 255
15. Den Erfolg von Grenzen messen 289
16. Ein Tag in einem Leben mit Grenzen 307