

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