

# Inhalt

<b>Vorbemerkung und Dank.....</b>	7
<b>Einleitung.....</b>	9
<b>Mütter haben eine Geschichte.....</b>	15
Die andere Schwester.....	15
Wenn Gefühle Luxus sind .....	23
Eine verlassene Frau? – Die Perspektive wechseln .....	25
Mut zur Wahrheit .....	28
Die Tragik im Leben der Mutter erkennen .....	29
Meine Mutter, die Terroristin .....	32
<b>Verbunden oder verunsichert .....</b>	37
„Mutter ist halt wie eine Mutter“ .....	37
Sicher gebunden .....	39
So nah und so fern.....	42
Herausfinden, was mir Rückhalt gibt.....	46
<b>Starke Mütter – starke Töchter.....</b>	51
Vom Mother-Blaming zur Supermama?.....	51
Mama, wehr dich!.....	56
Wie Neurosen uns motivieren können .....	59
Maria, die Mutter aller Mütter.....	69

<b>Mut zum Spießigsein:</b>	
<b>Mütter und Mädchen in der Pubertät .....</b>	<b>75</b>
Pubertät – Mädchen dürfen ihre Geheimnisse haben.	75
Let's talk about Sex: Wie Aufklärung gelingt .....	82
Geheime Sehnsüchte.....	85
Sex mit 14? – Eigene Werte entwickeln .....	88
<b>Wer ist die Schönste? Konflikte erkennen und benennen ..</b>	<b>93</b>
Wenn die Mutter eifersüchtig ist.....	93
Die Tür nicht durch Kritik verschließen.....	98
Ich verachte meine Mutter .....	100
<b>Liebe braucht Grenzen .....</b>	<b>103</b>
Wenn die Tochter einen Zaun zieht: Magersucht und Bulimie .....	103
Sei Königin in deinem Reich .....	114
Mutter als Spaßverderberin?.....	116
Kontakt erzwingen? .....	118
Wenn Mütter alt und pflegebedürftig werden.....	120
Zerrissen zwischen eigener Familie und Mutter .....	123
Da gehöre ich hin .....	127
Wie eine Mutter und ihre Tochter heil werden.....	128
<b>Frieden schließen.....</b>	<b>135</b>
Wie eine Freundin .....	135
Verzeihen mit Vorsicht.....	137
Und wenn sie es nicht einsieht?.....	139
Wie ich mit meiner Mutter Frieden schloss .....	141
<b>„Eine Möhre weniger hätte es auch getan“ .....</b>	<b>145</b>
Brita und Nora Parasie über ihre Erziehung .....	145
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	<b>153</b>