

Inhalt

Einleitung	9
------------------	---

Kapitel 1

Geht nicht, gibt es! Familien in der Optimierungsfalle	13
Das Märchen von der Selbstoptimierung.....	13
Optimierungsfälle Gesundheit.....	17
Optimierungsfälle Harmonie	20

Kapitel 2

Die Geschichte der romantischen Liebe als Folie der eigenen	
Liebesgeschichte	23
Wer hat die romantische Liebe erfunden?	23
Bis dass der Tod uns scheidet.....	23
Verbotene Liebe auf den ersten Blick.....	24
Dich kennen heißt dich lieben.....	25
Geld oder Liebe? – Seit wann darf man aus Liebe heiraten?.....	26

Kapitel 3

Der große Traum vom kleinen Familienglück.....	29
Bilder im Kopf überdauern – überlieferte Narrative von Familie	29
Vom Konkubinat zur bäuerlichen Großfamilie –	
Von Christi Geburt bis zur Gegenwart.....	31
Das pädagogische 18. Jahrhundert.....	32
Arbeiterfamilien im 19. Jahrhundert	33
Die Familie der 1950er/1960er Jahre und ihr langer Schatten.....	35

Kapitel 4

Ich erzähle, also bin ich – Die Familie als Erzählerin ihrer Wirklichkeit	38
---	-----------

Kapitel 5

Vorsicht ist die Mutter der Beziehungskiste – Die Qual der Partnerwahl ...	41
Warum verlieben wir uns oft in den Falschen?	41
Der sichere Bindungsstil.....	42
Der ängstliche Bindungsstil	44
Der ambivalente Bindungsstil	45
Der vermeidende Bindungsstil.....	47
Die Mischung macht's – Stilmix und Partnerschaft.....	48

Kapitel 6

Aufbauanleitung für die Beziehungskiste	51
Die rosarote Brille – Wir sind eins	51
Unterschiede wahrhaben – Du bist anders	52
Unterschiedliche Herkunftsfamilien und Empfindlichkeiten	53
Unterschiedliches Verhältnis von Nehmen und Geben.....	55
Streiten bringt nichts, aber reden kann helfen	57
Leitplanken für eine wertschätzende Kommunikation.....	58
Aus Ich und Du wächst ein Wir	61
Wir sind schwanger	62

Kapitel 7

Kinderüberraschung – Das Ende der Zweisamkeit	65
Guerilla-Angriff auf die Beziehung.....	65
Wasser in der Wüste – Paarzeit	68
Das böse Wort mit S	69
Mental Load – Das bisschen Haushalt?	70
Rendezvous mit dem Yeti – Erziehung im Nebel	71
Die vier Grundbedürfnisse	74

Grundbedürfnis nach Bindung	74
Grundbedürfnis nach Kontrolle und Orientierung.....	75
Grundbedürfnis nach Lustbefriedigung und Unlustvermeidung	76
Beispiel: Und täglich grüßt die Unlust – Tipps für die Hausaufgaben	77
Grundbedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung	78
Die fünf Erziehungsstile.....	78
Autoritärer Erziehungsstil	79
Permissiver Erziehungsstil (Laissez-faire).....	80
Überbehütender Erziehungsstil	81
Vernachlässigender Erziehungsstil.....	83
Autoritativ-partizipierender Erziehungsstil	83

Kapitel 8

Das Ende der Dreisamkeit – Wer Geschwister hat, braucht keine Feinde....	88
Geschwister sind angeborene Geschenke	88
Die Vertreibung vom Thron	89
Konflikte unter Geschwistern	90

Kapitel 9

Der Bär auf dem Motorrad – Aspekte des systemischen Denkens.....	94
Der Liebesmythos der Eltern	95
Die Abgrenzung zwischen Innen und Außen – Wer gehört zur Familie?.....	96
Das Leben der andern – Der geheime Auftrag.....	98

Kapitel 10

Abhängen im Mobile – Familie als System verstehen.....	101
Wer mit wem? Wechselnde Koalitionen	104
Gefangen im Netz der Familien-Wirklichkeiten?	106

Kapitel 11	
Drei Möglichkeiten, die Familie (neu) zu erfinden	108
Die Konstruktion der belasteten Familie	108
Die Konstruktion der heldenhaften Familie	110
Die Konstruktion der selbstsicheren Familie	112
Kapitel 12	
Seelische Hausapotheke für Familien	115
Dankbarkeitstagebuch	115
Erinnerungskiste	115
Grüßelsack	116
Jammern – aber richtig!	116
Medienkonsum	117
Reframing – Alle Dornen haben Rosen	119
Vorwürfe in Wünsche verwandeln (VW-Regel)	120
Kapitel 13	
Jetzt sind Sie dran: Erzählen Sie Ihre Familie neu!	121
Anhang	123
Du kannst mir viel erzählen! – Das Würfelspiel für die ganze Familie	123
Dank	131
Verwendete Literatur	132
Weiterführende Literatur	141