

Einführung	9
------------------	---

I. Kindheit – nicht immer ein Paradies

Die Rahmenbedingungen der Kindheit	13
Die Bedeutung der frühen Jahre	13
Die Bedeutung des Elternhauses	15
Die Bedeutung von Beziehungsbiografien und Familienstrukturen	16
Seelische Verletzungen durch die Eltern	20
Überforderung des Kindes	20
Verweigerung der Unterstützung	26
Überbehütung	28
Ungerechtigkeit	31
Zurückweisung und Ausgrenzung	35
Emotionale Vernachlässigung	39
Verlust des Elternhauses durch Trennung oder Scheidung	43
Vertrauensbruch	50
Gewalterfahrungen	53

Gründe für das verletzende Verhalten der Eltern	66
Übertriebene Sorge um die Zukunft des Kindes	66
Seelische Altlasten der Eltern	68
Gefühlsarmut der Eltern	70
Emotionale Unreife der Eltern	78
Bindungsstörung	82
Überforderung der Eltern	87
Persönlichkeitsgestörte Eltern	91

II.

Verletzungen der Kindheit heilen

Ankunft in der Gegenwart	101
Selbsterkenntnis – Sich selbst empathisch wahrnehmen und verstehen	104
Selbstakzeptanz als Voraussetzung einer Selbstheilung	109
Selbstbestimmung und Selbstverantwortung	112
Die seelische Widerstandskraft aktivieren	116
Der Schlüssel zur Freiheit – Befreiung von den Fesseln der Kindheit	118
Wege zur inneren Balance	124
Die Realität akzeptieren	124
Versöhnung mit der Herkunftsfamilie	127
Versöhnung mit sich selbst	134
Aktivieren eigener Selbstheilungskräfte	138
Der Glaube als Ressource und Kraftquelle	147
Professionelle Unterstützung	153

III.

Lebensfroh trotz schwieriger Kindheit

Vom Harz-IV-Kind zum Elitestudenten	157
Natascha Kampusch – entführt, misshandelt, aber ungebrochen	160
Mario Adorf – aus bitterer Armut zum Weltstar	162
Gerhard Schröder und sein grandioser Aufstieg	164
Ausklang: Den Schmerz in ein Juwel verwandeln	167
Quellen	169