

Inhalt

Einleitung	13
1 Wie Sie Enttäuschung überwinden und die Liebe	
Ihres Kindes neu entdecken	21
Fallbeispiel: Alexander	23
Was macht es gerade so schwierig?	25
Sie sind nicht allein	29
Was wir zurücklassen können	34
Neue Ideen	40
Zusammenfassung	44
Übung: Was ist an mir liebenswert?	46
2 Wie Sie mit Schuldgefühlen und Undankbarkeit	
umgehen lernen	51
Fallbeispiel: Nele	53
Was macht es gerade so schwierig?	55
Sie sind nicht allein	59
Was wir zurücklassen können	70
Neue Ideen	83
Zusammenfassung	90
Übung: Wie geht es uns miteinander?	92
3 Wie Sie mit Zurückweisung umgehen lernen und	
neue Wege finden, Ihrem Kind Ihre Liebe zu zeigen . . .	97
Fallbeispiel: Hannes	99
Was macht es gerade so schwierig?	101

Sie sind nicht allein	106
Was wir zurücklassen können	109
Neue Ideen	121
Zusammenfassung	126
Übung: Ihr Kind in anderen Welten	128
4 Warum Konflikte so wehtun und wie Sie diesen	
Schmerz überwinden lernen	131
Fallbeispiel: Leon	133
Was macht es gerade so schwierig?	135
Sie sind nicht allein	139
Was wir zurücklassen können	146
Neue Ideen	154
Zusammenfassung	162
Experiment: Den seelischen Schmerz verorten	164
5 Wie Sie aus Machtkämpfen aussteigen und Hilflosigkeit überwinden	169
Fallbeispiel: Philipp und Tobias	171
Was macht es gerade so schwierig?	173
Sie sind nicht allein	179
Was wir zurücklassen können	185
Neue Ideen	193
► Zusammenfassung	203
Übung: Die Füße tragen mich weiter	204
6 Wie gegenseitiger Respekt in Ihre Familie zurückkehren kann	209
Fallbeispiel: Oskar	211
Was macht es gerade so schwierig?	213
Sie sind nicht allein	218
► Was wir zurücklassen können	226

Neue Ideen	230
Zusammenfassung	233
Experiment: »Ich werde dir schon noch Respekt beibringen!« – Drei Monate für eine Veränderung	235
7 Wie Sie die psychische Krise Ihres Kindes bewältigen, ohne Ihr Kind oder sich selbst dabei aus den Augen zu verlieren	249
Fallbeispiel: Samira	251
Was macht es gerade so schwierig?	253
Sie sind nicht allein	256
Was wir zurücklassen können	271
Neue Ideen	275
Zusammenfassung	282
Übung: Ihr umzäuntes Fleckchen Erde	284
8 Wenn nichts mehr geht: Wie Sie die Krise überwinden und zu einem freieren und glücklicheren Leben finden	289
Fallbeispiel: Kilian	291
Was macht es gerade so schwierig?	294
Sie sind nicht allein	303
Was wir zurücklassen können	308
Neue Ideen	316
Zusammenfassung	331
Übung: Bausteine für Ihre eigene Entwicklung	333
Danksagung	337
Literaturverzeichnis	339
Register	347