

Inhalt

| | |
|----------------------------------|----|
| Dank | 11 |
| Anmerkungen zu diesem Buch | 14 |
| Vorwort von Chuck Spezzano | 15 |

Einleitung

| | |
|---|-----------|
| Wohin dich dieses Buch führen kann | 17 |
|---|-----------|

Kapitel 1

| | |
|---|-----------|
| Kinderwunsch und andere Träume vom Glück | 20 |
| Sich nach einem Kind sehnen | 22 |
| Loslassen und Platz schaffen für Besseres | 23 |
| Bedürfnisse und Erwartungen an das Kind loslassen | 26 |
| Angst als unbewusste Blockade | 27 |
| Übung: Angst loslassen und ins Vertrauen finden | 30 |
| Liebe sprengt unsere Grenzen | 30 |
| Glücksübungen | 32 |
| Theorie und Praxis | 34 |
| Gemeinsam, allein und füreinander am Thema arbeiten | 35 |
| Ohne Kinder glücklich sein | 37 |

Kapitel 2

| | |
|---|-----------|
| Schwangerschaft: Zeit zum Glücklichein | 39 |
| „Bonding“ in der Schwangerschaft | 41 |
| Tägliche Bonding-Übung für Schwangere | 43 |
| Mit Bonding wird der Alltag leichter | 44 |
| Urvertrauen gibt Rückenwind im Leben | 45 |
| Ein „pflegeleichtes“ Kind | 46 |
| Unseren Eltern vergeben | 47 |
| Angst zieht Katastrophen an | 48 |

| | |
|--|----|
| Was du fühlst, fühlt dein Kind | 50 |
| Streit in der Beziehung | 51 |
| Wenn Eltern streiten, fühlen sich ungeborene Kinder abgelehnt | 52 |
| Streit hat mit Bedürfnissen zu tun | 53 |
| Schwangerschaft – ein Geschenk der Freude | 54 |
| Zwei Übungen: Die Liebe fließen lassen | 55 |

Kapitel 3

| | |
|---|----|
| Berufstätig sein oder zu Hause bleiben? | 57 |
| Nichts ist mehr wie früher | 60 |
| Die Leere in unserem Inneren | 61 |
| Mutter sein ist eine Lektion im Bedürfnisse loslassen | 63 |
| Woher kommt das Gefühl des Mangels? | 64 |
| Übung: Bedürfnisse loslassen | 65 |
| Geben und Empfangen | 67 |
| Aufopferung | 68 |
| Familienglück? | 71 |
| Männliche und weibliche Formen von Effizienz | 72 |
| Urteile über Hausfrauen | 74 |
| Das Prinzip der Abhängigkeit und Unabhängigkeit | 76 |
| Abhängigkeit | 77 |
| Unabhängigkeit | 78 |
| Prioritäten | 81 |
| Verbindung wirkt Wunder | 83 |

Kapitel 4

| | |
|--|----|
| Wenn Eltern streiten | 84 |
| Streit muss keine Katastrophe sein | 86 |
| Aktive und passive Aggression | 87 |
| Unsere Wut entdecken | 90 |
| Extreme Pole aktiver und passiver Aggression | 91 |
| Wut ist nicht nur negativ | 92 |
| Wut ist eine „Deckeleemotion“ | 94 |
| Ungelöste Emotionen verursachen Streit | 94 |
| Die Dynamik des Wutanfalls | 96 |

| | |
|--|-----|
| Die Kunst, Streit früh zu beenden | 98 |
| Streit beenden | 99 |
| Bedürfnisse erfüllen | 100 |
| Durch bedingungslose Liebe wird Geben und Empfangen ganz leicht | 103 |
| Zwei Übungen: Emotionen heilen | 104 |

Kapitel 5

| | |
|--|-----|
| Familiendynamik erkennen und auflösen | 107 |
| Das Muster des Opfers | 109 |
| Urteile | 112 |
| Die Opfer-Täter-Dynamik | 113 |
| Sowohl Opfer als auch Täter verlieren | 115 |
| Angriff ist ein Hilferuf | 116 |
| Kinder übernehmen die Muster ihrer Eltern | 117 |
| Hilfe, ich bin wie meine Mutter! | 119 |
| Projektion | 121 |
| Projektionen zurücknehmen | 123 |
| Projektionsübung nach Chuck Spezzano | 123 |
| Schritte der Vergebung | 127 |

Kapitel 6

| | |
|---|-----|
| Probleme sind nicht in Stein gemeißelt | 129 |
| Das Prinzip der Selbstverantwortung | 131 |
| Die Vergangenheit heilen | 133 |
| Verdrängte und abgespaltene Emotionen | 134 |
| Angst vor Emotionen | 136 |
| Übung: Emotionen von der Wurzel her heilen | 137 |
| Übung: „Joining“ | 138 |
| Die eigene Kindheitsgeschichte neu schreiben | 141 |
| Auf dem Heilungsweg vorausgehen | 143 |
| Wie Heilung wirken kann | 145 |

Kapitel 7

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Trotzphase und Pubertät | 147 |
| Die „kleine Pubertät“ | 148 |

| | |
|--|-----|
| Zum ersten Mal getrennt | 149 |
| Achtung: Trauma | 150 |
| Kinderkreativität kennt keine Tabus | 153 |
| Selbstwert unterstützen | 154 |
| Grenzen brauchen Klarheit, Verbindung – und Flexibilität | 155 |
| Regeln werden gebrochen | 157 |
| Schlagen ist nicht in Ordnung | 158 |
| Erfahrungen aus meinem eigenen Familienalltag | 160 |
| Bonding | 162 |
| Wahre Kommunikation | 163 |
| Die nächste Ebene: Pubertät | 165 |
| Die Falle der Fusion | 166 |
| Übung: Fusion überwinden | 168 |

Kapitel 8

| | |
|---|------------|
| Alle Antworten liegen in deinem Herzen | 170 |
|---|------------|