

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 6 |
| An der unsichtbaren Leine | 9 |
| | |
| Beziehungen in der Familie | 18 |
| Dein Kreis, deine Grenze, dein Garten | 19 |
| Entwickle dein Kreisgefühl | 21 |
| Auf ewig Kind? | 25 |
| Der Einfluss der Eltern auf die kindliche Entwicklung | 26 |
| Du hattest als Kleinkind keine Wahl | 33 |
| | |
| Ein neues Denken | 35 |
| Ich meistere mein Leben selbst – und nicht allein | 36 |
| Sichere Eltern | 45 |
| Polyvagaltheorie | 45 |
| Der Zustand von Sicherheit und Verbundenheit | 50 |
| Ein sicheres Miteinander schaffen | 56 |
| | |
| Die eigenen Eltern erkennen | 59 |
| Selbstmanagement lernen | 60 |
| Geh den Weg, den deine Eltern nicht gegangen sind | 66 |
| Den Raum zwischen Reiz und Reaktion weiten | 69 |
| Vom Autopiloten zum absichtsvollen Gestalten | 70 |
| Kollusive Bündnisse in der Familie | 73 |
| Mental Load als Beispiel eines kollusiven Aufwachsens | 74 |
| Drama als Beispiel für kollusives Aufwachsen | 78 |
| Das Dramadreieck: Täter – Opfer – Retter | 82 |
| In Loyalitätskonflikte geraten | 85 |
| Häufige Dynamiken in Familien | 87 |
| In meiner Familie darf ich so sein, wie ich bin | 87 |
| Die ungerechten Eltern | 89 |

| | |
|---|------------|
| Die nicht eingestimmten Eltern | 89 |
| Aufwachsen mit sich aufopfernden Bezugspersonen | 92 |
| Retraumatisierende Eltern | 94 |
| Elterlicher Perfektionismus und zwanghaftes Verhalten | 96 |
| Die streitenden Eltern | 98 |
| Gefühle vom Tisch wischen | 99 |
| Die Tochter als beste Freundin – Triangulierung | 100 |
| Kreisübertritte – gärtnern im Garten der Kinder | 102 |
| Die Rollenumkehr zwischen Kind und Eltern: Parentifizierung | 104 |
| Fehlende elterliche Führung – wenn Eltern selbst zu Kindern werden | 109 |
| Unerreichbare Eltern | 111 |
| Der dorsale Vagus-Ast unseres autonomen Nervensystems: Shutdown | 114 |
| Ekelhafte Eltern | 123 |
| Eltern als Effekterzeuger | 129 |
| Du kannst die Schaumrolle von damals nicht mehr essen | 133 |
| | |
| Entelterung: Alte Muster und Konflikte lösen | 136 |
| Das Gehirn wieder auf Spur bringen | 137 |
| Wachstum durch kollaborative Konflikte in Familien | 140 |
| Trigger, Trigger, Trigger – du bist erwachsen und kannst wählen | 147 |
| 90 Sekunden Zeit für die Triggerreaktion | 149 |
| Mentalog – schreib dich erwachsen | 153 |
| Bevor du loslegst – eine Bedienungsanleitung | 157 |
| Mein erster Mentalog | 162 |
| Ein neuer Weg – verwandle dein Normal in eine Wahl | 164 |
| Ein kollaboratives Satzbüfett | 167 |
| No-Gos oder wie du garantierst alles sprengst | 170 |
| »Mama wird traurig sein«: Erwartungen, Enttäuschung und Integrität | 173 |

| | |
|---|------------|
| Wo wohnt dein Nein? Wo wohnt dein Ja? | 174 |
| Wahlfreiheit | 177 |
| Der (vorläufige?) Kontaktabbruch – wenn gar nichts mehr geht | 182 |
| Den Eltern vergeben? | 186 |
| Entkinderung – Entschwisterung | 188 |
| | |
| Endlich erwachsen: Die Neufindung | 191 |
| Rein in den Konflikt, raus aus der Dynamik | 192 |
| Das Ende des Dramas: Auf Verhaltensentzug gehen | 193 |
| Beziehungen auf Augenhöhe führen | 197 |
| Aus der Parentifizierung aussteigen | 198 |
| Eltern bleiben Eltern – auch beim Besuch bei den Großeltern | 200 |
| Eigene Grenzen wahrnehmen und sichtbar machen | 201 |
| Grenzen kommunizieren und Entscheidungen treffen | 204 |
| Die ungerechten Eltern – sich aus der Opferrolle befreien | 205 |
| Das Ende der Mental Load | 206 |
| Den größten Ängsten ins Auge schauen | 207 |
| Ich nehme mich ernst | 209 |
| Selbstfürsorge stärken | 210 |
| Selbstmitgefühl entwickeln | 217 |
| Den richtigen Abstand finden | 219 |
| Selbstregulation stärken | 220 |
| Den Dialog suchen | 222 |
| Neue Verhaltensweisen etablieren | 223 |
| | |
| Abschließend | 225 |
| Danke | 227 |
| Anmerkungen | 228 |
| Literatur- und Quellenverzeichnis | 231 |
| Register | 234 |
| Impressum | 240 |