

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
Polyvagalthorie	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 garantiert 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