

# Inhalt

Ein paar Worte zuvor – Abgrenzung mit Gefühl .....	9
<b>Not my circus – not my monkeys .....</b>	<b>13</b>
Mach fremde Probleme nicht zu deinen .....	14
Probleme sind nicht zum Lösen da .....	15
Von nervigen und traurigen Problemen .....	16
Wie viel Zucker in den Teig? .....	19
Ein paar kritische Fragen .....	20
Verliere dich nicht in den Konflikten anderer .....	23
Wie mitfühlende Abgrenzung dein Leben verwandelt .....	24
Alles egal? .....	29
Grenzen statt Mauern .....	30
Abgrenzung aus (Selbst)mitgefühl .....	31
<b>Ohne mich! Schütze dich selbst .....</b>	<b>35</b>
Deine Probleme sind nicht mein Problem .....	36
Mach deine Haustür zu .....	38
Die eigene Grenze finden .....	40
Raus aus der Nettigkeitsfalle .....	41
Erst du, dann die anderen .....	43
Das mach ich nicht gegen dich, sondern für mich .....	47
»Man muss immer für andere da sein« .....	51
Glaub nicht alles, was du glaubst .....	53
Die eigene Mitte wahren .....	59

<b>Energieräuber und Zeitdiebe .....</b>	63
Wölfe im Schafspelz .....	67
Von Jammersusen und Meckerfritzen .....	68
Kein Futter für den schwarzen Wolf.....	74
<b>Vom richtigen Umgang mit Problemmüll.....</b>	79
Wer ist schuld? .....	80
Das Problem mit der vorauselenden Anpassung.....	81
Vertraue deinen Gefühlen .....	82
Kein Applaus für den Klagegesang und keine falschen Signale senden.....	84
Mach die Probleme der Welt nicht zu deinen .....	91
<b>Wenn Helfen zur Sucht wird .....</b>	103
Die Aufopferungsfalle.....	104
Der Blick hinter den Vorhang.....	107
Wenn es zur Sucht wird, ist es keine Liebe.....	115
Falls Helfen nicht hilft.....	118
Geteiltes Leid ist doppeltes Leid.....	121
<b>Liebe dich selbst, und sorge gut für dich.....</b>	129
Schließe Freundschaft mit dir selbst.....	131
Du musst es nicht allen recht machen .....	134
Keine Angst vor fremden Erwartungen.....	137
Wovor hast du Angst, wenn du Nein sagst?.....	140
Das Selbstwertgefühl stärken .....	142
<b>Probleme sind Entwicklungshelfer.....</b>	149
Ohne Herausforderungen keine Entwicklung.....	150
Mein Weg, dein Weg.....	153
Du kannst das Schicksal nicht kontrollieren.....	155

Wenn Eltern-Hubschrauber fliegen .....	157
Vom Umgang mit seelisch kranken Angehörigen.....	160
<b>Probleme achtsam loslassen.....</b>	<b>165</b>
Vom weisen Umgang mit Problemen –	
Der Weg der Achtsamkeit.....	167
Prinzipien der Achtsamkeit.....	169
Meine Gefühle, deine Gefühle .....	181
<b>Ja, so ist es – Radikale Akzeptanz .....</b>	<b>185</b>
Dem Unbehagen ins Auge schauen.....	186
Die Sorgenfalle .....	188
Abschied von der Sorgsucht .....	191
<b>Verbunden statt gebunden sein .....</b>	<b>197</b>
Beim anderen sein, ohne sich selbst zu verlieren.....	199
Gemeinsam den Augenblick teilen .....	203
Achtsame Kommunikation .....	207
Alle Probleme loslassen? .....	217
Zum Schluss .....	227
<b>Anhang</b>	
Das Wichtigste in dreißig Sätzen.....	231
Verzeichnis der Übungen .....	233
Weitere Veröffentlichungen der Autoren .....	235
Literaturtipps.....	235
Register .....	237