

Inhalt

Ein paar Worte zuvor – Abgrenzung mit Gefühl	9
Not my circus – not my monkeys	13
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
Ohne mich! Schütze dich selbst.	35
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

Energieräuber und Zeitdiebe	63
Wölfe im Schafspelz	67
Von Jammersusen und Meckerfritzen	68
Kein Futter für den schwarzen Wolf.....	74
 Vom richtigen Umgang mit Problemmüll	79
Wer ist schuld?	80
Das Problem mit der vorseilenden 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
 Wenn Helfen zur Sucht wird	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
 Liebe dich selbst, und Sorge gut für dich	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
 Probleme sind Entwicklungshelfer	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
Probleme achtsam loslassen	165
Vom weisen Umgang mit Problemen –	
Der Weg der Achtsamkeit	167
Prinzipien der Achtsamkeit	169
Meine Gefühle, deine Gefühle	181
Ja, so ist es – Radikale Akzeptanz	185
Dem Unbehagen ins Auge schauen	186
Die Sorgenfalle	188
Abschied von der Sorgsucht	191
Verbunden statt gebunden sein	197
Beim anderen sein, ohne sich selbst zu verlieren	199
Gemeinsam den Augenblick teilen	203
Achtsame Kommunikation	207
Alle Probleme loslassen?	217
 Zum Schluss	 227
Anhang	
Das Wichtigste in dreißig Sätzen	231
Verzeichnis der Übungen	233
Weitere Veröffentlichungen der Autoren	235
Literaturtipps	235
Register	237