

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	7
Beruf kommt von rufen	8
4500 Geschichten und Schicksale	10
»Alles, was nicht gesagt wird, wird übertragen«	11
 <b>Man bemerkt die Wunde erst, wenn man die Narbe entdeckt</b> . . . . .	13
Die Silberfäden der DNA	18
Die Wirkung von Tabus und Scham	22
Wenn leise Zweifel auf laute(r) Widerstände stoßen	25
 <b>Will man Licht ins Dunkel bringen?</b> . . . . .	29
Ähnlichkeiten zum Trauerprozess	32
Wenn sich das Gehirn selbst widerspricht	35
Hindernisse und Hürden	37
 <b>Die Suche nach der eigenen Identität</b> . . . . .	43
Die besondere Situation von Adoptierten	44
Die besondere Situation nichtehelich Geborener	57
Bindung	62
Leben mit dem Geheimnis	67
 <b>Die Familie als System</b> . . . . .	77
(Familien-)Systeme streben nach Ausgeglichenheit	79
Familie: ein komplexes System oder nur kompliziert?	84

Genogramme – Wie Sie Ihr Lebenspuzzle zusammensetzen: eine Anleitung	91
Erstellen eines Genogramms: Schritt 1 – Formalia	92
Erstellen eines Genogramms: Schritt 2 – Den richtigen Personen die richtigen Fragen stellen	100
Erstellen eines Genogramms: Schritt 3 – Dranbleiben, es geht auch ohne Ihre Familie	113
<b>Nicht die Ahnen finden, sondern sich selbst. . . . .</b>	117
Die Blickrichtung macht den Unterschied	117
Zu Risiken und Nebenwirkungen: Dos and Don'ts bei der Herkunftsklärung	119
<b>Der Weg der Suche. . . . .</b>	123
Wo fängt man an?	123
Kontakt zu unbekannten Angehörigen aufnehmen	131
Das Gefühl anzukommen	142
Familienaufstellungen	145
Mit dem Thema abschließen – mit jeder Körperzelle	148
Die Systeme ordnen sich neu	151
<b>Perspektivwechsel. . . . .</b>	155
Vom »richtigen« Zeitpunkt einer Herkunftsklärung bei Adoption – aus Sicht der annehmenden Eltern	156
Wenn die ganz frühe Aufklärung versäumt wurde	159
Die Mitwisser: Mitgefangen, mitgehangen?	161
<b>Anhang. . . . .</b>	165
Wissenswertes zu rechtlichen Grundlagen	165
Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten	168
<b>Dank . . . . .</b>	172
<b>Literaturverzeichnis. . . . .</b>	173
<b>Über die Autorin. . . . .</b>	175