

Inhalt

Einleitung	7
Beruf kommt von rufen	8
4500 Geschichten und Schicksale	10
»Alles, was nicht gesagt wird, wird übertragen«	11
Man bemerkt die Wunde erst, wenn man die Narbe entdeckt	13
Die Silberfäden der DNA	18
Die Wirkung von Tabus und Scham	22
Wenn leise Zweifel auf laute(r) Widerstände stoßen	25
Will man Licht ins Dunkel bringen?	29
Ähnlichkeiten zum Trauerprozess	32
Wenn sich das Gehirn selbst widerspricht	35
Hindernisse und Hürden	37
Die Suche nach der eigenen Identität	43
Die besondere Situation von Adoptierten	44
Die besondere Situation nichtehelich Geborener	57
Bindung	62
Leben mit dem Geheimnis	67
Die Familie als System	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
Nicht die Ahnen finden, sondern sich selbst.	117
Die Blickrichtung macht den Unterschied	117
Zu Risiken und Nebenwirkungen: Dos and Don'ts bei der Herkunftsklärung	119
Der Weg der Suche.	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
Perspektivwechsel	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, mitgehängt?	161
Anhang.	165
Wissenswertes zu rechtlichen Grundlagen	165
Anlaufstellen und Beratungsmöglichkeiten	168
Dank	172
Literaturverzeichnis.	173
Über die Autorin.	175