

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
TEIL I: ZWISCHEN VERBUNDENHEIT UND AUTONOMIE:	
DIE KUNST DER GESUNDEN ABGRENZUNG	17
1. Meine Grenzen, deine Grenzen: der nicht ganz einfache Versuch einer Definition	19
1.1 Was ist eigentlich eine persönliche Grenze und wie entsteht sie?	19
1.1.1 Unsere Grenzen werden von Kindesbeinen an geprägt	19
1.1.2 Gesunde Entwicklung braucht Grenzen.....	21
1.2 Eigenschaften einer persönlichen Grenze – oder: Was ist eine Grenzverletzung?	34
1.3 Grenzziehung und die Rolle (negativer) Emotionen.....	37
2. Was steckt hinter der Unfähigkeit, Grenzen zu setzen?.....	47
2.1 Darf ich das? Wie Glaubenssätze uns einschränken	48
2.2 Angst vor negativen Konsequenzen	52
2.3 Ungesunde Loyalität.....	55
2.4 Erlernte Verhaltensweisen und Motive	64
2.5 Wenn uns seelische Verletzungen schwächen	68
3. Wer Nein sagt, muss auch Nein meinen: Ihr „Auftritt“	73
3.1 Aber ich habe doch Nein gesagt! – Wirklich?.....	73
3.2 Zeigen Sie Haltung!.....	76
3.3 Innere Klarheit gegen instabile Grenzsetzungen	77
3.4 Selbstliebe und ein gesundes Selbstwertgefühl	80
4. Sehen Sie der Wahrheit ins Gesicht: Risiken und Nebenwirkungen erfolgreicher Abgrenzung	85
4.1 Spiegelneuronen: die Kampfausrüstung im täglichen Gefecht – und ihre Grenzen	85
4.2 Sich ausgegrenzt fühlen	88
4.3 Ein Streit zur rechten Zeit ... Ideen für eine konstruktive Streit- und Versöhnungskultur	91

5. Grenzüberschreitungen: Versuch einer Typisierung	99
5.1 Der Tropfende Wasserhahn.....	101
5.1.1 Wie Sie Tropfenden Wasserhähnen Grenzen setzen	104
5.1.2 Steckt auch in Ihnen ein Tropfender Wasserhahn?	106
5.2 Der Maurer.....	109
5.2.1 Wie Sie Maurern Grenzen setzen	111
5.2.2 Steckt auch in Ihnen ein Maurer?.....	114
5.3 Der Ausredekünstler.....	117
5.3.1 Wie Sie Ausredekünstlern Grenzen setzen	120
5.3.2 Steckt auch in Ihnen ein Ausredekünstler?.....	121
5.4 Der Kuckuck	123
5.4.1 Wie Sie einem Kuckuck Grenzen setzen	126
5.4.2 Steckt auch in Ihnen ein Kuckuck?	129
5.5 Der Wilde Stier	131
5.5.1 Wie Sie Wilden Stieren Grenzen setzen	133
5.5.2 Steckt auch in Ihnen ein Wilder Stier?.....	136
5.6 Der Minenleger	138
5.6.1 Wie Sie Minenlegern Grenzen setzen	141
5.6.2 Steckt auch in Ihnen ein Minenleger?.....	145
5.7 Die Emotionale Überflutung.....	147
5.7.1 Wie Sie Menschen vom Typ Emotionale Überflutung Grenzen setzen	149
5.7.2 Steckt auch in Ihnen ein Überflutungstyp?	152
5.8 Der Weichkocher	154
5.8.1 Wie Sie Weichkochern Grenzen setzen	156
5.8.2 Steckt auch in Ihnen ein Weichkocher?.....	159
5.9 Die Haferflocken	161
5.9.1 Wie Sie Haferflocken-Typen Grenzen setzen.....	163
5.9.2 Steckt auch in Ihnen ein Haferflocken-Typ?	166
6. Wenn wir unsere Grenzen nicht (mehr) spüren	169
6.1 Einfühlung zu 100 Prozent?	169
6.2 Wenn ein Trauma alle Grenzen sprengt.....	175
7. Commitment – in Einklang sein mit dem Hier und Jetzt.....	179

Schlusswort	181
Danksagung	183
Literatur	185
Über die Autoren	187