

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
Kann man in einer toxischen Familie glücklich werden? .....	9
Du bist nicht allein .....	11
<b>Was ist eine toxische Familie?</b> .....	15
Kennzeichen einer toxischen Familie .....	15
In den besten Kreisen .....	18
Wie toxisch ist deine Familie? .....	22
Was eine gesunde Familie ausmacht .....	25
<b>Meine toxische Familie</b> .....	30
Eine glückliche Kindheit .....	30
Das Paradies bekommt Risse .....	34
Grundkurs im Überleben und Aufblühen .....	37
<b>Die wichtigste Beziehung ist die, die du zu dir selbst hast</b> .....	41
Dir selbst Freund sein .....	41
Sobald du kein Kind mehr bist .....	43
Wann sind wir endlich erwachsen und können machen, was wir wollen? .....	45
<b>Zehn Schritte, in einer toxischen Familie zu überleben und aufzublühen</b> .....	49

<b>Erster Schritt: Den Stress einer toxischen Familie bewältigen</b>	
Leicht ist es nicht, aber möglich	50
Der Schlüssel zur Stressbewältigung: mit allen Gefühlen zurechtkommen	52
Mit deinen eigenen Gefühlen fertigwerden	55
Dich von den Gefühlen der anderen nicht anstecken lassen	63
Wie man es schafft, unter Druck neue Kräfte zu sammeln	66
Was du sofort tun kannst	70
<b>Zweiter Schritt: Rücksichtslos für dich selbst sorgen</b>	72
Warum rücksichtslos?	72
Der Tendenz, selbst toxisch zu werden, entgehen	74
Dich von deiner toxischen Familie erholen	77
Was du sofort tun kannst	79
<b>Dritter Schritt: Dich und deine toxische Familie verstehen</b>	81
Warum Verständnis dir hilft	81
Wie jedes Familienmitglied so wurde, wie es ist	83
Verstehen allein reicht nicht	86
Was du sofort tun kannst	88
<b>Vierter Schritt: Das zukünftige Verhältnis zu deiner toxischen Familie festlegen</b>	90
Die Unverbesserlichen	90
Innerlich auf Abstand gehen	93
Begegnungen einschränken	94
Die toxische Familie verlassen	98
Ohne Drama	101
Was du sofort tun kannst	103

<b>Fünfter Schritt: Sagen, was gesagt werden muss</b>	105
Dein Recht auf Selbstsicherheit	105
Keine Rechtfertigungen, keine Entschuldigungen	109
Kritik äußern und entgegennehmen	112
Wünsche mitteilen und anhören	115
Was du sofort tun kannst	117
<b>Sechster Schritt: Vollendete Tatsachen schaffen</b>	118
Wenn Diskussionen nichts mehr nützen	118
Macht hat mit Machen zu tun	121
Mit Widerstand rechnen	122
Sich vor schlechtem Gewissen und Drohungen schützen	125
Was du sofort tun kannst	128
<b>Siebter Schritt: Aufblühen in einer toxischen Familie</b>	130
Trotz alledem	130
Glück lernen	132
Gelassenheit lernen	136
Lieben lernen	138
Dein eigenes Leben leben	141
Was du sofort tun kannst	143
<b>Achter Schritt: Eine eigene, wohltuende Familie gründen</b>	145
Du musst nicht so werden wie deine Familie	145
Die ständigen Beziehungsdramen beenden	147
Eine liebevolle Partnerschaft und Kinder	151
Wahlfamilie, Freundinnen und Freunde	155
Was du sofort tun kannst	157

<b>Neunter Schritt: Inneren Frieden schließen mit der toxischen Familie</b>	159
Wenn der äußere Frieden ein Traum bleibt	159
Deinen Körper beruhigen	160
Dich von toxischen Gedanken und Gefühlen befreien	163
Detox-Meditation	169
Was du sofort tun kannst	173
<b>Zehnter Schritt: Über die Familie hinausgehen</b>	175
Zeitperspektiven	175
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	179
Dein Lebensplan	182
Was du sofort tun kannst	185
<b>Merkzettel für das Überleben und Aufblühen in einer toxischen Familie</b>	188
<b>Literatur</b>	190
<b>Über den Autor</b>	192