

Inhalt

Einleitung	9
Kann man in einer toxischen Familie glücklich werden?	9
Du bist nicht allein	11
Was ist eine toxische Familie?	15
Kennzeichen einer toxischen Familie	15
In den besten Kreisen	18
Wie toxisch ist deine Familie?	22
Was eine gesunde Familie ausmacht	25
Meine toxische Familie	30
Eine glückliche Kindheit	30
Das Paradies bekommt Risse	34
Grundkurs im Überleben und Aufblühen	37
Die wichtigste Beziehung ist die, die du zu dir selbst hast	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
Zehn Schritte, in einer toxischen Familie zu überleben und aufzublühen	49

Erster Schritt: Den Stress einer toxischen Familie bewältigen	50
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
Zweiter Schritt: Rücksichtslos für dich selbst sorgen	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
Dritter Schritt: Dich und deine toxische Familie verstehen	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
Vierter Schritt: Das zukünftige Verhältnis zu deiner toxischen Familie festlegen	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

Fünfter Schritt: Sagen, was gesagt werden muss	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
Sechster Schritt: Vollendete Tatsachen schaffen	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
Siebter Schritt: Aufblühen in einer toxischen Familie	130
Trotz alledem	130
Glück lernen	132
Gelassenheit lernen	136
Lieben lernen	138
Dein eigenes Leben leben	141
Was du sofort tun kannst	143
Achter Schritt: Eine eigene, wohltuende Familie gründen	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

Neunter Schritt: Inneren Frieden schließen mit der toxischen Familie	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
Zehnter Schritt: Über die Familie hinausgehen	175
Zeitperspektiven	175
Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben	179
Dein Lebensplan	182
Was du sofort tun kannst	185
Merkzettel für das Überleben und Aufblühen in einer toxischen Familie	188
Literatur	190
Über den Autor	192