

ELTERN OHNE BEIPACKZETTEL	8
WARUM VERHÄLTST DU DICH SO SELTSAM?	10
Sozialisation – so wirken unsere Eltern	11
Risiken und Nebenwirkungen	12
Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt	14
Ausflüchte, um sich nicht verändern zu müssen	21
Die guten Geister der Veränderung	24
NICHT DAS LEBEN, DAS ÜBERLEBEN IST KOMPLIZIERT	31
Übernehmen Sie das Kommando	32
Lassen Sie das Leben bei der Tür herein	39
Wie Sie erfolgreich Anlauf nehmen	43
Fake it until you make it	49
Wie Sie dunkle Zeiten überwinden	50
JA, MAMA, ICH BIN FÜR DEIN GLÜCK VERANTWORTLICH	56
Verdeckte Aufträge	57
Wie alte Aufträge uns belasten	59
Die Beziehung zu den Eltern zurechtrücken	62
MEINE ELTERN SIND SCHULD, DASS ICH NICHT GLÜCKLICH BIN	70
Schweres Gepäck	72
Das magische Denken der Kinder	79
Lebensenergie zurückgewinnen	82
NIE, NIE, NIE WERDE ICH MICH SO RUNTERMACHEN LASSEN WIE DER PAPA	89
Unbewusste Beschlüsse	90
Wie unbewusste Beschlüsse uns belasten können	94
Beschlüsse auflösen	96

DAS WERDE ICH DIR NIE VERZEIHEN	103
Der Stachel der Vergangenheit	104
Den Stachel herausziehen	110
Vergebung erneuert Familientraditionen	114
ICH DARF KEINE GLÜCKLICHE BEZIEHUNG HABEN	120
Die Eltern als Beziehungsvorbild	121
Warum tun wir das?	126
Sich befreien	138
ICH MACHE ES GANZ BESTIMMT ANDERS	149
Ich bin dafür, dass wir dagegen sind	150
Wenn die Rebellion zur Fixierung wird	151
Sinn und Unsinn fixierter Rebellion	154
Auf der Jagd nach dem verlorenen Schatz	156
DARÜBER SPRECHEN WIR NICHT	170
Ach, wie gut, dass niemand weiß ...	171
Der Unterschied zwischen guten und belastenden Geheimnissen und Intimsphäre	172
Geheimnisse, die uns nicht gut tun	174
... dass ich Rumpelstilzchen heiß!	179
NACHWORT	191