

Inhalt

<i>Danksagung</i>	7
<i>Vorwort</i>	9
1. Wütend werdende, kritisierende, fordernde und unvernünftige Eltern	11
2. Bleibende Auswirkungen egozentrischer Eltern	35
3. Das Leid setzt sich fort: Das Kind als Erwachsener	55
4. Schwierige Situationen und wie Sie damit umgehen können	73
5. Überwinden Sie die versteckten und vergiftenden Auswirkungen Ihres Elternteils	93
6. Acht Strategien, um den Schmerz zu beenden	115
7. Stärken Sie Ihr Selbst	137
8. Ihr ideales Selbst: Definieren Sie die Person, die Sie sein möchten	159
9. Das Ideal erreichen: Aufbau eines neuen und besseren Selbst	179
10. Sie können es tun: Übernehmen Sie die Führung über Ihr Selbst	197
<i>Literatur</i>	217