

Inhalt

Einleitende Gedanken 11

1. Die Fäden des Gestern in die Hand nehmen – Warum der Blick auf unsere Mutter lohnt 11
2. Neue Wege gehen: Das sollten Sie vor dem Start erledigen 19

Teil I: Schwierige Mütter ... zu Risiken und Nebenwirkungen 21

- Schwierig: Mütter zwischen Kategorie und Krankheit 22
- Schwierige Mütter: Expertenbefragung – was Kinder und Jugendliche berichten 25
- 1. Let's dance? Vom schwierigen Tanz zwischen Mutter und Kind 28
 - Zwischen Freudentanz und Eiertanz: Beziehung zwischen Mutter und Kind 33
 - Der nicht gelingende Tanz mit offener Rechnung: Die Kosten der Kinder 36
 - Als-ob-Tänzerin: Wenn der Glanz in den Augen der Mutter fehlt 38
 - Grobi trifft Feingefühl – emotionaler Tollpatsch 39
 - Gebraucher und Verspotter: Würdegefährder 41
 - Bevormunder und Überversorger 43
 - Eislaufmütter auf dem Parkett: Wenn Mütter siegen wollen 44
 - Macht, Gewalt und unsichtbare blaue Flecken: Wenn die Tanzfläche zur Arena wird 46

Wenn der Tanz nicht stattfindet: ins Leere laufen und am ausgestreckten Arm verhungern	47
Bankräuber wider Willen: Wie mütterliche Bilder Tanzgeschichte schreiben	50
Solo, Salsa, Nichttänzer oder Dance-Company?	56
Warum ist gerade meine Mutter schwierig?	57
2. Das Geheimnis gelingender Mutter-Kind-Beziehungen – eine wissenschaftliche Perspektive	59
3. Mir reicht's! – Kontaktabbrüche	65
4. Mütter im Check: Außen- und Innenansichten	70
Zwischen ewigem Eis und Bombenhagel: Familienklima als schwieriges Erbe	70
Wenn das Schwierigsein einen Namen trug	76
Wenn öffentliche Stellen Mutter wurden	80
Von Romeo und Julia, Sohnmann und Muttersöhnchen: Schwierige Konstellationen	84
Mutter haben und Mutter sein: über eine unfreiwillige Erbengemeinschaft	86
Bloß nicht wie meine Mutter – Schleichende Transgenerationalität	87
5. Narben: Spuren des Gestern	89
Wunden im Schatten	91
Wenn der Tanz Narben hinterlässt	95
Zwischen Hypersensibilität und Gefühllosigkeit: Gefühlsnarben aus neurowissenschaftlicher Sicht	96
Wäre ich besser, wäre meine Mutter netter – die leidige Schuldfrage	97
Unterwegs zwischen Moral und Liebe, Scham und Verantwortung	99

In die Wiege gelegt: Die siamesischen Drillinge	
Selbstverunsicherung, Selbstverlust und Selbstentwertung	101
Verwirrt? Selbstbild-Fremdbild-Täuschung	103
Mein Ein und Alles: Grenzverluste	105
Und täglich grüßt das Murmeltier: Alte Beziehungen in neuen	106
Maß-Losigkeit: Vom unstillbaren Hunger des zu kurz gekommenen Kindes	107
Gestern belastet, heute krank?	108
Warum Burn-out und frühkindlich erfahrene Ablehnung etwas miteinander zu tun haben können	110
6. Das hat Sie stark gemacht: Stärken und Widerstandskräfte	112
7. Das verletzte innere Kind und seine Bewältigungsstrategien	115

Teil II: Das Jetzt-besser-leben-Programm für erwachsene Kinder schwieriger Mütter 118

1. Jetzt besser leben – neue Wege gehen	118
2. Das AWOKADO-7-Schritte-Programm zur sanften Entlastung	122
Baustein 1: Ihrer Mutter ist nicht zu helfen? Aber Sie können etwas für sich tun!	124
Baustein 2: Werden Sie selbstbewusst durch Bewusstheit!	148
Baustein 3: Optimieren Sie Ihren emotionalen Nachlass – für Ihre Nachkommen!	151
Baustein 4: Geben Sie sich heute selbst, was gestern fehlte!	155
Baustein 5: Machen Sie es sich in sich selbst gemütlich: Finden Sie Ihre innere Heimat!	158

Baustein 6: Gestalten Sie das Drehbuch Ihres Lebens neu!	160
Baustein 7: Werden Sie Bildhauer Ihres neuen Lebens!	162
Programm beendet?	162
3. Sichern Sie das Erreichte: Rituale	163

Nachwort: Mutter und Tochter ... warum wir gemeinsam dieses Buch schreiben	166
---	------------

Literatur	172
----------------------------	------------