

Hilflos, ratlos, mutlos – was jetzt? – Vorwort 7

Familiendramen, Zwiste und Konflikte 15

Plötzlich und ungewollt schwanger – was tun? 16

Wenn die Geburt eines behinderten Kindes
prognostiziert wird 22

Der Schmerz der Kinderlosigkeit 25

Bedrohliche Leere: Wenn Kinder von zu Hause
ausziehen 27

Missbrauchtes Vertrauen: Mein Kind oder der
Partner ist kriminell geworden. 32

Wenn Paare nicht mehr weiterwissen 36

Wenn der Vater sich mit seinen Kindern überwirft. . . 39

Wenn die eigenen Kinder die Beziehung zu den
Eltern abbrechen. 44

Wenn die Familienbande reißen 49

Wenn die Eltern schwierig werden. 56

Soziale Probleme und Beziehungskrisen 59

Erbitterter Streit – ausweglos? 60

Grundlos aggressiv: Wenn mich fremde Wut anfällt . 64

Keiner versteht mich wirklich. 69

Ich fühle mich so allein 73

Definitiv Schluss: Wenn eine Beziehung
schmerzlich endet 76

Mit Gefühlen umgehen, die sehr wehtun. 82

Der Schock: Einseitige plötzliche Trennung 89

Enttäuscht: Wenn eine Welt zusammenbricht. 94

Unter dem Druck von Arbeit und Beruf	97
Gelähmte Lebensfreude: Konflikte am Arbeitsplatz	98
Zu viel gearbeitet – und jetzt?	102
Total überlastet: Vor dem Zusammenbruch	104
Wenn der Burn-out droht	107
Festgefahren: Sackgasse im Beruf	111
Arbeitslos – niemand braucht mich	114
Ich werde gemobbt – was soll ich tun?	117
Seelische Konflikte und Turbulenzen	121
„Ich habe versagt. Ich schäme mich so!“	122
Ich bin schuld an einem Unfall	125
Schuldgefühle – Gedanken, die ich nicht loswerde	129
„Das ist nicht wiedergutzumachen!“	132
Verheddert im Denkmuster: „Was wäre, wenn ...!“	136
Enttäuscht von und in der Kirche	139
Wenn der Glaube abhandengekommen ist	142
Sinnkrise in der Lebensmitte	147
Übersättigt – und doch innerlich leer.	152
Die Welt dreht sich rasant weiter. Ich verliere meine emotionale Heimat	155
Verlorenes Weltvertrauen	158
Konfrontiert mit Krankheit, Alter, Tod	161
Wenn mein Kind schwer krank ist	162
Eine Krankheit, die mich aus der Bahn wirft	166
Zu stark der Schmerz, zu schwer das Leid	171
Altersangst: Verlust von Kraft und Ansehen.	175
Die Angst vor Altersarmut.	179
Demenz – die Angst, mich zu verlieren.	182
Der Tod eines geliebten Menschen	186
Voll Vertrauen leben – Schluss.	189