

Geleitwort	XI
Dünger fürs Selbstbewusstsein	2
Peter Schwob	
Geben Sie Ihr Intimleben nicht auf	4
Susann Ziegler	
Diebstahl in den eigenen vier Wänden	6
Sabine Brunner	
Mit meinem Körper mache ich, was ich will	8
Gisela Zeller-Steinbrich	
Sie haben das Recht, auch einmal Nein zu sagen	10
Birgit Milz	
Terror. Und ich?	12
Jörg Hirsch	
Mit den Augen des Kindes schauen	14
Sabine Brunner	
Ich bin zu dick	16
Peter Schwob	
Eigentlich geht es mir doch gut	18
Sabine Brunner	
Alles ist schmutzig	20
Susann Ziegler	
Der Weihnachtsbaum stand am falschen Ort	22
Peter Schwob	
Bin ich ein Bordi?	24
Susann Ziegler	

Soll ich jetzt reden wie ein Idiot?	26
Gisela Zeller-Steinbrich	
Im Winter gehe ich ein	28
Sabine Brunner	
Mein tief empfundenenes Beileid!	30
Peter Schwob	
Unbegründete Angst vor der Psychiatrie	32
Susann Ziegler	
Wie komme ich da wieder raus?	34
Thomas Kern	
Dieser Tag war meiner	36
Sabine Brunner	
Ich will mit meinem Vater nichts zu tun haben	38
Peter Schwob	
Bin ich ein Angsthase?	40
Thomas Kern	
Langeweile kann ein wertvolles Gut sein	42
Gisela Zeller-Steinbrich	
Diese KESB ist so bedrohlich!	44
Susann Ziegler	
Völlig verwirrt vom Fremden	46
Jörg Hirsch	
Grenzen setzen?	48
Sabine Brunner	
Darf mein Sohn mich schlagen?	50
Peter Schwob	

Rendezvous mit dem Ich	52
Susann Ziegler	
Psychotherapie bei ADHS: Mehr als eine Ergänzung	54
Thomas Kern	
Patchworkfamilie – oder eher Patchworkfalle?	56
Sabine Brunner	
Von Bären und Wölfen gequält	58
Peter Schwob	
Fängt jetzt alles wieder von vorne an?	60
Jörg Hirsch	
Bittere Enttäuschung	62
Susann Ziegler	
Ich bin völlig fasziniert von Autos	64
Jörg Hirsch	
Ein unvertrautes Gesicht zeigt sich	66
Thomas Kern	
Kindisch, wenn ich meine Frau anrufe?	68
Peter Schwob	
Engel, gibt's die?	70
Gisela Zeller-Steinbrich	
Es ist schwer, mit der Mutter zu streiten	72
Sabine Brunner	
Wo darf ich zuhause sein?	74
Jörg Hirsch	
Es sind immer die anderen	76
Susann Ziegler	

Vom Velo herunterschreien	78
Peter Schwob	
Meine Mutter hat Alzheimer, ich bin genervt	80
Sabine Brunner	
Leidenschaft, das Salz in der Suppe	82
Thomas Kern	
Kinder oder keine – muss ich mich rechtfertigen?	84
Gisela Zeller-Steinbrich	
Zurück in den Beruf – auch wenn der Partner aufmuckt ..	86
Susann Ziegler	
Grosse Hilflosigkeit mit unserem Sohn	88
Peter Schwob	
Geschwister oder Einzelkind?	90
Sabine Brunner	
Diese ewigen Kurzbeziehungen	92
Jörg Hirsch	
Kontakt mit autistischem Mädchen?	94
Thomas Kern	
Ärger mit dem Nachbarn	96
Susann Ziegler	
Auf Dauer können Sie den Sohn nicht allein betreuen	98
Peter Schwob	
Hilfe, mein Sohn hascht!	100
Jörg Hirsch	
Muss ich in meinem Alter noch streiten?	102
Susann Ziegler	

Darf man sich nicht mehr ärgern?	104
Sabine Brunner	
Warum kann der nicht mit mir ein Bier trinken?	106
Peter Schwob	
Der Tod und verpasste Gelegenheiten	108
Jörg Hirsch	
Über Musikstunden nachdenken	110
Sabine Brunner	
Jetzt ist zuerst Erholung dran	112
Thomas Kern	
Loslassen – wie soll das gehen?	114
Jörg Hirsch	
Vielleicht haben wir uns entliebt	116
Susann Ziegler	
Wie kann man das aushalten?	118
Susann Ziegler	
Ungeliebtes Familienfest	120
Thomas Kern	
Wenn das Handy wichtiger ist als das Kind	122
Peter Schwob	
Aus allem herausgefallen	124
Jörg Hirsch	
Trennungen tun weh	126
Sabine Brunner	
Wer ist der Chef zu Hause?	128
Peter Schwob	

Düstere Zukunft – was soll ich tun?	130
Thomas Kern	
Ich kann nicht schlafen	132
Susann Ziegler	
Vaters Alterselend	134
Susann Ziegler	
Nachwort · Innensichten nach aussen tragen	137
Peter Schwob	
Stichwortverzeichnis	139
Die AutorInnen	143