

# INHALT

Einführung	11
Teil 1	33
1 Die Kraft des Kleinen	35
2 Angst entschlüsseln	69
3 Zugewandt von Anfang an	101
4 Werde ich gesehen?	113
Teil 2	149
5 Mein Küchentisch	151
6 Gute Partnerschaft	187
7 Darf ich vorstellen, meine Mutter	233
Teil 3	267
8 Wir alle zusammen	269
9 Der Schutzpanzer, den wir tragen	301
10 Sich von seiner besten Seite zeigen	327
Danksagung	365
Hilfreiche Anlaufstellen	371
Anmerkungen	377
Bildnachweis	383