

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
Das Labyrinth unseres Lebens	12
Kapitel 1: Warum ist das alles so wichtig?	15
»Erkenne dich selbst«	15
Familienwerte, Familienkrisen	16
»Am schönsten ist es zu Hause.«	18
Verletzungen und Heilung	19
Familietherapie und Feedbackschleife	21
Die wichtigsten Hypothesen der Familiensystemtheorie	26
Überlegungen zu Ihrer Herkunftsfamilie	28
Kapitel 2: Wer hat das Sagen?	29
Darstellung der Familie im Genogramm	30
Hierarchie in der Eltern-Kind-Beziehung	32
Veränderungen der Hierarchie	35
Wie funktionieren Familien?	36
Grenzen und Subsysteme	37
Der Weg zu klaren Grenzen	42
Verwandlung ungesunder starrer Grenzen	44
Grenzen der Familie zur Außenwelt	46
Änderungen in den Subsystemen	47
Überfunktionieren – unterfunktionieren	49
Rollen und Regeln	5

Wie sieht Ihre Familienstruktur aus?	55
Struktur und Hierarchie	55
Überinvolviert oder unterinvolviert?	56
Funktionsweisen	56
Kapitel 3: Ist es gut, zu sagen, was man meint, und zu meinen, was man sagt?	58
Wie kommt man zu einer gesunden Kommunikation in der Familie?	64
Destruktive Kommunikationsformen	64
Streitfragen oder Probleme?	72
Gesunde Kommunikationsformen	77
Praktiken zum Fördern einer gesunden Kommunikation	80
Welche Rollen und Regeln gelten in Ihrer Familie?	82
Kapitel 4: Wie viel Nähe?	84
Nähe und Distanz im Verlauf der Entwicklung	88
Nähe und Distanz in der erweiterten Familie	90
Autonomie und Individuation	94
Emotionale Reaktionsfähigkeit	96
Zu nah: erstickende Nähe	99
Zu distanziert: erschreckende Ferne	102
Das Gleichgewicht von Nähe und Distanz	105
Das Aufwachsen in Ihrer Familie	106
Überlegungen zum gegenwärtigen Stand	108

Kapitel 5: Stühle mit drei Beinen	109
Dreiecke mit Kindern	111
Das Kind als Tröster, Friedensstifter oder Retter	112
Das Kind als Vater oder Mutter	118
Das Kind als Zentrum der Aufmerksamkeit	121
Dreiecke mit der erweiterten Familie	124
Ineinandergreifende Dreiecke	125
Triangulierung jenseits der Familiengrenze	127
Geschwisterposition – Geburtenfolge	128
Familiendreiecke	137

Kapitel 6: Soll und Haben der Familie –

das Kontobuch	139
Loyalität	140
Erbe und Tradition	142
Selbstmord: ein verheerendes Erbe	143
Trauerrituale	145
Trauerprozesse	147
Was hat das alles mit Geld zu tun?	150
Was steckt in einem Namen?	151
Unbewusste Loyalität	155
Das Kontobuch der Familie	159
Dreiecke mit der Schwiegerfamilie	162
Das Dreieck mit dem idealisierten Vater	163
Das Dreieck mit der Mutter als bester Freundin ..	164
Das Dreieck mit Schwiegervater oder Schwieger- mutter	164
Wer schuldet wem was?	169
Familienloyalität	169
Familienerbe	169

Familienkonto	170
Namen	170
Kapitel 7: Familiengeheimnisse enthüllen	
oder bewahren?	171
Geheimnisse und Privatsphäre	172
Sich selbst schützen oder andere?	175
Destruktive Geheimnisse	177
Geheimnisse und Schamgefühle	182
Scham und Schuld	184
Süße Geheimnisse und notwendige Geheimnisse ..	187
Überlegungen	189
Kapitel 8: Die Macht der Geschichten,	
Mythen und Rituale	191
Mythos 1: Die Großmutter starb mit 54	192
Mythos 2: Wirklich oder nur eingebildet?	193
Die Macht des Erbes	197
Mythos 3: Carneys Laden	198
Familienmottos	201
Familientraditionen und -rituale	202
Traditionen und Rituale um Sterben und Tod	207
Bedeutungen	211
Fragen zu Geschichten, Mythen und Ritualen	213
Epilog	215
Danksagung	219
Glossar	221
Literatur	227
Register	236