

INHALT

Einführung	9
TEIL 1	
DYSFUNKTIONALES VERHALTEN ABLEGEN	15
1 Wie sich dysfunktionales Verhalten zeigt	17
2 Grenzverletzungen, Co-Abhängigkeit und Verstrickungen	36
3 Sucht, Vernachlässigung und Missbrauch	49
4 Familiäre Muster	69
5 Generationsübergreifende Traumata	83
TEIL 2	
HEILUNG	95
6 Dysfunktionalität durchbrechen	97
7 Gedeihen, statt nur zu überleben	113
8 Umgang mit Menschen, die sich nicht ändern wollen ...	126
9 Beenden von Beziehungen, wenn der andere sich nicht ändert	138
10 Unterstützung außerhalb der Familie finden	161
TEIL 3	
WACHSTUM	171
11 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zu Eltern	173
12 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zu Geschwistern ..	191
13 Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zu Kindern	210

14	Abhilfe bei schwierigen Beziehungen zur erweiterten Familie	236
15	Beziehungen zur Schwiegerfamilie	246
16	Beziehungen in Patchwork-Familien	264
17	Der Beginn eines neuen Kapitels	275
	Häufig gestellte Fragen	280
	Danksagung	285
	Weiterführende Literatur und Medien	289
	Stichwortverzeichnis	295
	Über Nedra Glover Tawwab	301