

# Inhalt

Einleitung..... 9

## **Teil I: Womit Sie es zu tun haben** Mit emotionaler Unreife umgehen

1. Ihre emotional unreifen Eltern..... 21  
Wie die Beziehung zu ihnen aussieht und wie sie so  
geworden sind, wie sie jetzt sind
2. Emotional unreife Eltern verstehen..... 45  
Ihre Charaktereigenschaften und ihr Hang zu  
emotionaler Vereinnahmung
3. Die Sehnsucht nach einer Beziehung zu Ihrem  
emotional unreifen Elternteil..... 73  
Warum Sie es immer wieder versuchen
4. Emotionale Vereinnahmung abwehren..... 101  
Erkennen Sie die Verzerrungen anderer und  
verlieren Sie nicht den Kontakt zu sich selbst

5. **Interaktionen meistern und mit emotionaler Erpressung umgehen** . . . . . 126  
Maßnahmen, die Sie handlungsfähig machen
6. **Emotional unreife Eltern sind Ihrer inneren Welt gegenüber feindlich eingestellt** . . . . . 151  
Wie Sie Ihr Recht auf Ihre ureigensten Erfahrungen verteidigen

**Teil II: Emotionale Autonomie**

Fordern Sie die Freiheit ein, Sie selbst zu sein

7. **Nähren Sie die Verbindung zu sich selbst** . . . . . 179  
Wie Sie Vertrauen in Ihre innere Welt schöpfen
8. **Mental Clearing – die Kunst, zu geistiger Klarheit zu gelangen** . . . . . 203  
Schaffen Sie Raum für Ihre eigenen Gedanken
9. **Bringen Sie Ihr Selbstkonzept auf den neuesten Stand** . . . . . 228  
Wie Sie Verzerrungen korrigieren und selbstbewusster werden
10. **Jetzt können Sie die Beziehung aufbauen, die Sie sich immer gewünscht haben** . . . . . 254  
Fokussieren Sie sich jeweils auf nur eine Interaktion

Epilog: Die Grundrechte erwachsener Kinder emotional unreifer Eltern . . . . . 285

Danksagung . . . . . 290

Literaturverzeichnis . . . . . 293