

Inhalt

Vorwort 7

Einführung: Wie alles anfing 13

Teil 1

Die Symptome der Co-Abhängigkeit 21

1 Co-Abhängigkeit – was ist das? 23

2 Die fünf Kernsymptome der Co-Abhängigkeit 27

3 Wie die Symptome das Leben von Co-Abhängigen beeinträchtigen 64

Teil 2

Kindliche Eigenschaften 79

4 Ein Kind in einer nicht gestörten Familie 81

5 Ein Kind in einer gestörten Familie 93

6 Emotionale Schäden von Mißhandlungen 109

7 Von Generation zu Generation 126

Teil 3

Die Wurzeln von Co-Abhängigkeit 133

8 Mißhandlungen erkennen 135

9 Abwehrmechanismen 141

10 Körperliche Mißhandlung 155

11 Sexuelle Mißhandlung 167

12 Emotionale Mißhandlung 188

13 Intellektuelle Mißhandlung	196
14 Spirituelle Mißhandlung	200

Teil 4

Der Weg zur Heilung	213
15 Persönliche Heilung	215
Anhang: Co-Abhängigkeit als Krankheit	225
Literatur	229