

Inhalt

SIND UNSERE ELTERN UNSER SCHICKSAL?	9
--	----------

Teil I

DIE BEZIEHUNG ZWISCHEN ELTERN UND KINDERN IM SPIEGEL DER JAHRHUNDERTE	15
Von Homer zum „Ganzen Haus“	17
Orden oder Familie?.....	21
Die Kinder in der Aufklärung	26
Zwei Welten: Proletariat und Bürgertum	32
Ein Kind für den Führer	45
<i>Erziehung</i>	50
<i>Schule</i>	53
<i>Jugendbünde</i>	55
<i>Was Kinder im Dritten Reich lernten</i>	57
Der „Pillenknick“ und das Kind als Sinn des elterlichen Lebens	61

Teil II

WIE SICH FAMILIEN ORGANISIEREN.....	67
Die Familie als lebendiges System	69
<i>Zugehörigkeit und Differenzierung</i>	72
Typische Verstrickungen	77
<i>Zusammen sind wir stark – die Koalition</i>	78
<i>Hilf mir, mein Leben zu meistern! –</i>	
<i>Das parentifizierte Kind</i>	80
<i>Jemand muss schuld sein – der Sündenbock</i>	82
<i>Triangulation – bestraft werden für die Fehler eines anderen.</i>	84
Traumatisierende Familien	85
Schlimme Scheidungen	89
Doublebind – Familien in der Zwickmühle.....	92

Teil III	
DER APFEL FÄLLT NICHT WEIT VOM STAMM	101
Wie wir lernen	104
Wie wir das Gelernte ordnen – Regeln und Glaubenssätze.....	108
Man kann nicht nicht erziehen	114
Die unfreiwillige Zeitreise der Eltern in die eigene Kindheit...	125
Wie wir belastende Erlebnisse verarbeiten	130
<i>Typische Verhaltensmuster nach traumatischen Erlebnissen.....</i>	132
<i>Typische Verhaltensmuster durch dysfunktionale Familienstrukturen</i>	136
<i>Typische Verhaltensmuster durch Doublebinds</i>	147
Teil IV	
UND TÄGLICH GRÜSST DAS MURMELTIER – WIE DAS UNBEWUSSTE SKRIPT GELEBT WIRD	149
Drei ganz normale Familien	152
Das Delegieren der Sehnsucht nach Liebe an die Partner	166
Wenn alte Eltern in der Zeitschleife steckenbleiben.....	182
Teil V	
ABSCHIED VON WUNSCHBILD UND FEINDBILD	195
Wie der Ausstieg aus dem alten Skript gelingen kann	198
<i>Was erlebte meine Familie?.....</i>	202
<i>Das Aufdecken des Familienmusters</i>	207
<i>Was steht in meinem Lebensskript?</i>	210
<i>Bedingungslose Liebe für mich selbst: Ich bin Ich</i>	217
Der Weg zum eigentlichen Ich: Andreas erzählt	218
Wie ich Martin Miller kennenlernte.....	228
Nachwort von Martin Miller	229
Die Autoren.....	233
Literaturverzeichnis	234
Nachweis der Quellen	242