

Inhalt

Vorwort.....	11
Einleitung: Sie haben die Erlaubnis.....	13
 TEIL I: FRIEDEN MIT IHRER ENTSCHEIDUNG SCHLIESSEN	 19
 1. Der Kontaktabbruch dient dem Selbstschutz.....	 20
1.1 Definition typischer Eigenschaften toxischer Menschen	22
1.2 Angehörige mit Fehlern versus toxische Angehörige	23
1.3 Wie häufig sagen sich Menschen von ihrer Familie los?	25
1.4 Die stumme Epidemie der familiären Entfremdung	26
 2. Warum es noch immer weh tut	 28
2.1 Die Stille danach.....	30
2.2 Rechnen Sie damit, dass starke Bindungen Ihnen Ihre Entscheidung schwer machen	32
2.3 Zuversicht ist nicht erforderlich	33
2.4 In einer emotionalen Dauerschleife gefangen.....	34
 3. Es ist gut, Grenzen zu haben.....	 36
3.1 Die Erlaubnis anderer ist entbehrlich.....	37
3.2 Toleranzgrenzen klären.....	39
3.3 Was Sie nach dem Bruch tun und was Sie lassen sollten.....	40
3.4 Die doppelte Fessel des verdrehten Unsinns.....	41
3.5 Konservierte Familienbilder hinterfragen.....	42
3.6 Grenzen setzen, indem man Verwandtschaftsbezeichnungen nicht länger benutzt	43
3.7 Neue Wege zum Berggipfel.....	44
 4. Das entscheidende Bedürfnis zu trauern	 46
4.1 Sie haben ein Recht auf Ihre Gefühle	47
4.2 Schritte zu gesunder Trauer.....	48
4.3 Die Trauerarbeit bringt Sie voran	51

5.	Die soziale Leere, die der Verlust der Familienbande hinterlässt	53
5.1	Wenn andere einen missverstehen	54
5.2	Übergriffe auf Ihre Privatsphäre	57
5.3	Verletzungen bei sozialen Veranstaltungen oder Geselligkeiten	58
5.4	Bagatellisierung Ihrer Erfahrungen	60
5.5	Weg mit dem „Familienplakat“!	61
5.6	Dem Anpassungsdruck widerstehen	62
5.7	Die soziale Macht von „Familie“, Sie selbst zu sein	63

TEIL II: NUN KÖNNEN SIE GEHESEN **67**

6.	Die tiefen Wunden des Selbstzweifels und der Wertlosigkeit	68
6.1	Kernverletzungen verstehen	69
6.2	Selbstzweifel beginnen in der frühen Kindheit	71
6.3	Die Auswirkungen einer unsicheren Bindung an Bezugspersonen	73
6.4	Ihre Kernverletzung beeinträchtigt Ihre Liebesfähigkeit	77
6.5	Mit der Grundangst leben	78
6.6	Wissenschaft und Bindung	79
7.	Wie sich toxische Schamgefühle entwickeln	82
7.1	Autonomie versus Scham und Zweifel	83
7.2	Initiative versus Schuldgefühle	84
7.3	Tüchtigkeit / Fleiß versus Unterlegenheit	86
7.4	Identität versus Identitätskonfusion	87
7.5	Intimität versus Isolation	89
7.6	Generativität versus Stagnation	90
7.7	Ich-Integrität versus Verzweiflung	92
7.8	Für Veränderungen ist es nie zu spät	93
8.	Toxische Schamgefühle überwinden	94
8.1	Toxische Scham wird durch ein Verständnis der Ganzheit geheilt	95
8.2	Ihr unauthentisches Selbst	95
8.3	Angst vor der Meinung anderer Leute	96
8.4	Die Suche nach Ihrem wahren Selbst	97
8.5	Ihre persönlichen Rechte	100
8.6	Emotionale Flashbacks	105

8.7	Verachtung durch die Eltern weckt toxische Scham.....	105
8.8	Selbstaufopferung.....	106
8.9	Der bössartige innere Kritiker	106
8.10	Soziale Ängste	108
8.11	Die Heilung der K-PTBS mit den drei Cs.....	109
8.12	Die Heilung der K-PTBS durch Nachbeelterung.....	110
8.13	Gesunde weibliche / mütterliche Energie	110
8.14	Gesunde männliche / väterliche Energie	111
8.15	Heilende Affirmationen.....	112
8.16	Wie Überlebende einer toxischen Familie genesen können	113
9.	Emotionale Einsamkeit und Nichtzugehörigkeit	116
9.1	Die Verlassenheitswunde	117
9.2	Selbstliebe beginnt mit der Untersuchung des Selbsthasses	118
9.3	Haben Sie Ihre Familie verlassen?	119
9.4	Emotional stärkende Beziehungen aufbauen	121
10.	Die Niedergeschlagenheit überwinden	125
10.1	Der Wert einer therapeutischen Beziehung	126
10.2	Zerbrochene Anteile wiederbeleben	127
10.3	Der negative Einfluss selbstlimitierender Überzeugungen.....	128
10.4	Sich selbst von Grund auf vertrauen	132
10.5	Emotionale Trigger als Portale zur Transformation	133
11.	Auf dem Weg zu Empathie und Selbstliebe	135
11.1	Ihre Geschichte zu erzählen ist heilsam	136
11.2	Kompetente Empathen	138
11.3	Die Macht der Selbstliebe.....	139
11.4	Bedeutsamkeit der Selbstfürsorge.....	140
12.	Der Weg zu Ihrer tiefsten, dauerhaftesten Verbindung	145
12.1	Die eigene Verletzlichkeit anerkennen.....	145
12.2	Die unschätzbar wertvollen Lektionen des Herzschermerzes	146
12.3	Die Wahrheit über emotionale Stärke	149
12.4	Können tiefe Wunden vollständig heilen?	150

TEIL III: PRAKTISCHE TIPPS ZUM UMGANG MIT DEN FOLGEN	153
13. Rachsüchtige Familienangehörige	154
13.1 Kontraintuitiv	155
13.2 Energierauben und Kräfteressen.....	155
13.3 Gewinner gegen Verlierer	156
14. Den sekundären Missbrauch bewältigen: Geschenke und Karten, finanzieller Missbrauch sowie Krankheit und Tod in der Familie	157
14.1 Sekundärer Missbrauch.....	157
14.2 Warum ist sekundärer Missbrauch so schmerzhaft?.....	168
15. Die schmutzige Arbeit, Menschen, Feiertage, soziale Medien und wichtige Ereignisse zu instrumentalisieren.....	170
15.1 Triangulierung: Andere benutzen, damit sie die schmutzige Arbeit erledigen.....	170
15.2 Feiertage und wichtige Veranstaltungen	174
15.3 Gemeinsame Familienfeiern	175
15.4 Soziale Medien.....	175
15.5 Selbstzweifel und Angst infolge des Missbrauchs nach dem Bruch	176
16. Wertvolle Beziehungen zu nichttoxischen Familienmitgliedern schützen ..	178
16.1 Der Sündenbock	179
16.2 Nicht verhandelbare Grenzen schaffen Klarheit.....	180
16.3 Emotionsregulation	181
16.4 Wohlbefinden und psychische Gesundheit schützen	182
16.5 Umgang mit unangenehmen Zufallssituationen.....	184
Zum Schluss: Befreiung durch Eigenständigkeit.....	186
Dank	197
Literatur.....	198