

Inhalt

Dank	7
Einführung	8
Teil I. Der Konflikt: Worum geht es eigentlich?	13
Gefühle einer Schwiegertochter	15
Die Schmerzgrenze ist überschritten	16
Das trifft doch nur naive Dummchen	20
Gibt es regionale Unterschiede?	24
Der Konflikt mit der Schwiegermutter	25
Unterschiedliche Arten der Begegnung	25
Was geschieht in den Familien	28
Ein Konflikt stellt sich dar	30
Was empfinden die Schwiegertöchter?	34
Das Verhalten der Spezies „böse Schwiegermutter“	40
Straftaten, verborgen hinter dem „Mythos Mutter“	49
Teil II. Der Konflikt und das Umfeld	61
Das Umfeld ist mitverantwortlich	63
Der Schwiegervater – meist unauffällig und passiv	64
Schwiegerväter, einige Prototypen	66
Ohne Publikum hat keine Inszenierung Erfolg	68
Die Rolle der Söhne im Familiendrama	73
Typ A: Der Muttersohn	73
Typ B: Der dressierte und manipulierte Sohn	79
Liebling oder schwarzes Schaf? Unterschiedliche Wertigkeiten der Kinder	83
Ursachen – warum Söhne und Schwiegertöchter sich so hilflos fühlen	86
Angst vor übermächtigen Personen in der Familie	86
Wege, den „mentalen Angsthasen“ in uns zu überlisten	91
Enkelkinder als Waffe im Familienkrieg	95
Das Enkelkind als Kampfmittel	95
Konkurrenzkampf der Großeltern untereinander	98
Der Enkel als unerwünschter Bastard	99
Leidtragende Enkelkinder	101

Jungbrunnen Enkelkind?	103
Verborgene Gewalt: „Gib der Oma mal ein Küsschen“-Mentalität	104
Enkel – Großeltern: eine ganz besondere Beziehung	105
Nicht immer lachen die Erben	107
Die Schwiegermutter – ein familienpolitisches Tabu?	115
Teil III. Wie können Sie sich aus der Schwiegermutter-Falle befreien?	117
20 Jahre Hoffen sind zu viel	120
Braves „Magdele“	121
Den ersten Schritt tun	124
Zeigen Sie Gefühl! Gefühle zulassen – Gefühle leben	124
Wege aus der Krise	126
Ihre persönliche Bilanz	126
Raus aus der Opferrolle!	128
Helfen Sie sich selbst, Sie können das!	128
Zwölf Regeln für Schwiegertöchter	136
Im Fokus: Das jüngere Ehepaar	138
Der Sohn und Ehemann kann sich nicht aus seiner Verantwortung stellen! ..	138
Eine klare Position ist gefragt – kein Racheengel	141
Konstruktives Miteinander – zusammen mit dem Partner aus der Krise	144
Gemeinsame Strategien	148
Killerphrasen und Totschlagargumente: Was hilft dagegen?	150
Phrasen, die vom Partner kommen	151
Phrasen, die von der Schwiegermutter kommen	152
Wer kann helfen, was kann helfen?	154
Die wichtigsten Schritte auf dem Weg aus der Schwiegermutter-Problematik	154
Wo finde ich Hilfe und Unterstützung?	155
Resümee	157
Buchempfehlungen	159