

Inhalt

Einführung	7
------------------	---

Erkenntnis unserer Verleugnung der Co-Abhängigkeit: Nützliche Hinweise, ehe Sie beginnen	12
---	----

Teil 1

Wenn wir die Mißhandlungen in unserer Vergangenheit nicht mehr verleugnen	23
--	-----------

Die Mißhandlungen in Ihrer Vergangenheit	25
--	----

Wie haben diese Mißhandlungen Sie geschädigt?	33
---	----

Teil 2

Wir begegnen unserer Co-Abhängigkeit	37
---	-----------

Einführung	39
------------------	----

Schritt eins	42
--------------------	----

Schritt zwei	94
--------------------	----

Schritt drei	100
--------------------	-----

Schritt vier	106
--------------------	-----

Schritt fünf	121
--------------------	-----

Schritt sechs	124
---------------------	-----

Schritt sieben	169
----------------------	-----

Schritt acht	172
--------------------	-----

Schritt neun	175
--------------------	-----

Schritt zehn	181
--------------------	-----

Schritt elf	186
-------------------	-----

Schritt zwölf	189
---------------------	-----

Teil 3

Wir akzeptieren unsere Genesung	193
Einführung	195
Stärken Sie Ihre Selbstachtung	197
Äußere Grenzen setzen	208
Innere Grenzen setzen	217
Die eigene Realität akzeptieren	235
Wie Sie die eigenen Bedürfnisse und Wünsche erkennen und erfüllen können	244
Die Realität angemessen erleben und ausdrücken	255
Heilung von den unkontrollierbaren Folgen	262
Schlußbemerkung	270
Anmerkungen	271