

Renate Gockel

Brave Mädchen holt der Wolf

Schluss mit der weiblichen Selbstverleugnung

Kreuz



Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Teil I: Fünf Gesichter des »Zu-nett-Seins«	15
1. Selbstverleugnung	16
<i>Sich ducken und schlucken.</i>	16
<i>»Du machst es dir zu leicht«.</i>	20
2. Vertrackte Loyalitäten	25
<i>Ich falle dir nicht in den Rücken.</i>	25
<i>Früh übt sich.</i>	28
<i>»Stell dich nicht so an!«.</i>	31
3. Grenzenlosigkeit	34
<i>»Ich bin doch nicht kleinlich, oder?«.</i>	34
<i>Grenzenlos nett.</i>	37
<i>»Sei für mich verfügbar«.</i>	40
<i>Ordnung ist das halbe Leben.</i>	44
<i>Ohne Schutz und Raum.</i>	45
<i>»Du bist meine beste Freundin«.</i>	49
4. Hilflosigkeit und Ohnmacht	52
<i>»Da ist doch nichts zu machen«.</i>	52
<i>Erlernte Hilflosigkeit.</i>	55
<i>»Laß dir nicht die Butter vom Brot klauen«.</i>	57
<i>Die anderen sind alle besser.</i>	60
<i>Warten und schnell aufgeben.</i>	63
<i>Hilflosigkeit, Ohnmacht und Co-Abhängigkeit.</i>	65

5. Wohlverhalten	71
»Sei doch wieder gut!«	71
<i>Die Tyrannen besänftigen.</i>	73
<i>Aus Angst vor Strafe.</i>	76
<i>Der Horror frisst sich ins Gehirn.....</i>	77
»Nur« Schüchternheit?	80
<i>Für immer verkracht.</i>	83
<i>Die Groll-Schuldgefühl-Falle.</i>	85
Teil II: Vom Sinn des »Nettseins«	93
1. Die zehn Gebote des Nettseins	94
1. Gebot: <i>Du sollst immer freundlich sein.</i>	94
2. Gebot: <i>Du sollst nichts für dich fordern.</i>	95
3. Gebot: <i>Du sollst nicht auffallen.</i>	96
4. Gebot: <i>Du sollst immer verfügbar sein.</i>	97
5. Gebot: <i>Du sollst immer berechenbar sein.</i>	98
6. Gebot: <i>Du sollst für alle Verständnis haben.</i>	99
7. Gebot: <i>Du sollst dich nicht wehren.</i>	100
8. Gebot: <i>Du sollst es dir nicht leicht machen.</i>	102
9. Gebot: <i>Du sollst alles perfekt machen.</i>	103
10. Gebot: <i>Du sollst nicht zu mächtig sein.</i>	104
Fazit: »Mach uns keine Schande«.	106
2. Eine heile Familie ... mit Altlasten	109
<i>Die ideale Tochter: Hilfsbereit und pflegeleicht.</i>	109
<i>Du sollst es einmal besser haben.</i>	113
<i>Der solide Schwiegersohn.</i>	116
<i>Bescheiden, sittsam und rein.</i>	117
<i>Mutters Trennungsangst.</i>	119
<i>Ablösen verboten!</i>	120
»Ich hab's doch nur gut gemeint«.	124
<i>Die zehn Gebote der ewigen Symbiose.</i>	126
»Liebesbeweise«.	130
<i>Dürfen Frauen klammern?.</i>	132
<i>Denken verboten!</i>	135
<i>Der gekochte Frosch.</i>	136

Teil III: Schluss mit dem »Nettsein«	.139
1. Allmählich erwachsen werden	.140
<i>Die Eltern im Gepäck</i>	.140
<i>Verjäherte Aufträge</i>	.142
<i>Wie viele Tasten hat ein Klavier?</i>	.145
<i>Selbstverständlichkeiten?</i>	.146
<i>Kampf dem Perfektionismus</i>	.149
<i>Heimliche Investitionen abbauen</i>	.152
<i>Das verachtete Kind ausbuddeln</i>	.155
<i>Verantwortung lassen, wo sie hingehört</i>	.158
<i>Nicht mehr auf Wunder hoffen</i>	.159
<i>Probleme tatkräftig anpacken</i>	.161
<i>Eigene Ziele entwickeln</i>	.162
2. Sich schützen lernen	.164
... vor Übergriffen	.164
... vor dem zu schnellen Nachgeben	.167
... vor der eigenen Leichtgläubigkeit	.170
... vor der Verleugnung der eigenen Gefühle	.172
<i>An den zerbrochenen Stellen stark werden</i>	.175
3. Sich ausdehnen lernen	.177
<i>Den Ballon langsam aufblasen</i>	.177
<i>Pippi Langstrumpf hat es</i>	.178
<i>Optimismus macht stark</i>	.180
<i>Vom »Glasglockengefühl« zu neuer Lebendigkeit</i>	.183
<i>»Un-verschämt-heiten«</i>	.185
<i>Raus aus dem Schmuddelleben</i>	.187
<i>Feigheit oder emotionale Intelligenz?</i>	.190
Anmerkungen	.193
Literatur	.195