

Heidrun Schönert

# Auf eigenen Füßen stehen

Wie wir uns von  
überholten Lebensmustern lösen

Herder Taschenbuch Verlag

# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Wer erzieht hier eigentlich wen?.</b>	<b>11</b>
2.1	Fragen und Übungen zur Einführung in das Thema	11
2.2	Kinderfreundlich	12
2.3	Ach, wenn man doch noch einmal ein Kind sein könnte.	15
2.4	Ich will es besser machen.	19
2.5	Kinder brauchen Eltern - Eltern brauchen Kinder	23
2.6	Kinder als Mini-Eltern.	27
2.7	Das Erziehungsbündnis.	28
<b>3</b>	<b>Was Hänchen nicht lernt, kann Hans doch lernen</b>	<b>31</b>
3.1	Fragen und Übungen zur Einführung in das Thema	31
3.2	Wie Hänsehen lernt	33
3.3	Spielend und neugierig lernen.	40
3.4	So wie die Alten sungen.	43
3.5	Erst macht er einen Plan.	50
3.6	Der persönliche Lernstil.	52
<b>4</b>	<b>Der Berufsweg - Ein Weg ins Leben?.</b>	<b>57</b>
4.1	Fragen und Übungen zur Einführung in das Thema	57
4.2	Du mußt mir sieben Jahre dienen.	58
4.3	‚Du sollst es einmal besser haben‘ oder ‚Unsereins bringt es nie zu was‘.	62
4.4	‚Schaffstewashastewas‘und ‚Hastewasbistewas‘	66
4.5	Sein Glück machen.	70

<b>5</b>	<b>Zwei Spuren im Schnee</b>	.73
5.1	Fragen und Übungen zur Einführung in das Thema	73
5.2	Ein Gefühl für groß und klein.	.74
5.3	Liebe und andere Gefühle.	.82
5.4	In den Spiegel schauen.	.85
5.5	Alles so wie früher?.	.90
5.6	Was ich eigentlich immer schon wollte.	.94
<b>6</b>	<b>Das bin ja nur ich</b>	.96
6.1	Fragen und Übungen zur Einführung in das Thema	96
6.2	Aushalten, bis es nicht mehr geht.	.98
6.3	Lehrmeister des Umgangs mit sich selbst	.101
6.4	Selbstbestrafung-wofür?.	.102
6.5	Der Hungerkünstler.	.105
6.6	Etwas für sich tun.	.107
<b>7</b>	<b>Die Therapie von Ludwig Kaiser: Des Kaisers neue Kleider.</b>	.108
7.1	Der Klient Ludwig Kaiser und das Märchen.	.108
7.2	Therapeutinnen.	.109
7.3	Der Schuldspruch.	.110
7.4	Der ohnmachtslose Zuschauer.	.111
7.5	Ich habe sonst niemanden.	.114
7.6	Das Schöne und das Erhabene.	.117
7.7	Ein Leben nach dem Trauma.	.118
<b>8</b>	<b>Zusammenfassung</b>	121
	Literaturhinweise	125