Daniel J. Siegel & Mary Hartzeil

Gemeinsam leben, gemeinsam wachsen

Wie wir uns selbst besser verstehen und
unsere Kinder einfühlsam ins Leben begleiten können

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt
von Claudia Krysztofiak

arbor

Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

Inhalt

Einführung 7

Kapitel 1: Wie wir uns erinnern 19

Kapitel 2: Wie wir die Realität wahrnehmen 49

Kapitel 3: Wie wir fühlen 69

Kapitel 4: Wie wir kommunizieren 95

Kapitel 5: Wie wir uns binden 119

Kapitel 6: Wie wir unser Leben verstehen 143

Kapitel 7: Wie wir uns zusammennehmen oder zusammenbrechen 181

Kapitel 8: Wie wir uns trennen und wieder verbinden 217

Kapitel 9: Wie wir die Geistsicht entwickeln 255

Einige Gedanken zum Abschluss 285

Dank 289

Weiterführende Literatur 291