

Sabine Bösel / Roland Bösel

Warum bist du immer so?

Wie Ihre Kindheit sich auf
Ihre Partnerschaft auswirkt –
und wie Sie damit umgehen

GOLDMANN

Inhalt

Eltern ohne Beipackzettel	11
Warum verhältst du dich so seltsam?	14
Sie haben nie gefragt	14
Sozialisation – so wirken unsere Eltern	16
Risiken und Nebenwirkungen	17
Bewusstes Wahrnehmen ist der erste Schritt	19
Ausflüchte, um sich nicht verändern zu müssen	28
Die guten Geister der Veränderung	33
Hinter den Kulissen	38
Nicht das Leben, das Überleben ist kompliziert	42
Zwei Mal Sex, zwei Mal Leben	42
Übernehmen Sie das Kommando	44
Lassen Sie das Leben bei der Tür herein	53
Wie Sie erfolgreich Anlauf nehmen	58
Fake it until you make it	65
Wie Sie dunkle Zeiten überwinden	66
Hinter den Kulissen	70
Ja, Mama, ich bin für dein Glück verantwortlich	74
Ich passe auf dich auf, Mama	74
Verdeckte Aufträge	76
Wie alte Aufträge uns belasten	78
Die Beziehung zu den Eltern zurechtrücken	82
Hinter den Kulissen	89

Meine Eltern sind schuld,	
dass ich nicht glücklich bin	92
Die Last auf meinen Schultern	92
Schweres Gepäck	94
Das magische Denken der Kinder.....	104
Lebensenergie zurückgewinnen	106
Hinter den Kulissen	112
Nie, nie, nie werde ich mich so runtermachen	
lassen wie der Papa	116
Ein verwirrender Sonntagnachmittag	116
Unbewusste Beschlüsse.....	118
Wie unbewusste Beschlüsse uns belasten können	123
Beschlüsse auflösen	126
Hinter den Kulissen	130
Das werde ich dir nie verzeihen	134
Ich habe noch immer einen Groll in mir	134
Der Stachel der Vergangenheit	136
Den Stachel herausziehen	143
Vergebung erneuert Familientraditionen	149
Hinter den Kulissen	151
Ich darf keine glückliche Beziehung haben	156
Alltagszoff	156
Die Eltern als Beziehungsvorbild	157
Warum tun wir das?	164
Sich befreien	179
Hinter den Kulissen	189
Ich mache es ganz bestimmt anders	193
Der Nikolaus ist ein guter Mann	193

Ich bin dafür, dass wir dagegen sind	194
Wenn die Rebellion zur Fixierung wird	196
Sinn und Unsinn fixierter Rebellion	200
Auf der Jagd nach dem verlorenen Schatz	203
Hinter den Kulissen	216
Darüber sprechen wir nicht	219
Späte Trauer	219
Ach, wie gut, dass niemand weiß	220
Der Unterschied zwischen guten und belastenden Geheimnissen und Intimsphäre	222
Geheimnisse, die uns nicht guttun	224
... dass ich Rumpelstilzchen heiß!	231
Hinter den Kulissen	243
Nachwort	245