

Einleitung _____	9
Was ist Familie? _____	11
Was Familie für uns bedeutet _____	11
Wer braucht schon eine Familie? _____	12
Die Familie als Organisation _____	13
Wer sagt die Wahrheit? _____	14
Die Familienstruktur ermitteln _____	16
Wer ist wer in der Familie? _____	19
Überzeugungen und Mythen einer Familie _____	23
Familiengeheimnisse _____	25
Warum ist es wichtig, Geheimnisse zu haben? _____	26
Geheime Ängste _____	29
Geheime Allianzen _____	30
Gewohnheiten und Überlebenstechniken _____	33
Warum Familien Gewohnheiten brauchen _____	33
Wutausbrüche _____	34
Geräuschlose Ausbrüche _____	37
Streitigkeiten _____	39
Wie Streitigkeiten beginnen _____	39
Handgreiflichkeiten _____	40
Aufhören zu streiten _____	41
Warum manche Familien den Streit »brauchen« _____	42
Toxische Allianzen _____	45
Allianzen zwischen Jung und Alt _____	46
Sündenböcke _____	48
Warum einige Familien einen Sündenbock »brauchen« _____	49
Ich liebe dich zu Tode _____	51

Herabsetzung _____	53
Du treibst mich in den Wahnsinn _____	55
Beziehungsfallen: Doppelbotschaften _____	55
Gefährlicher Rat _____	58
Familiäre Skripte verändern _____	60
Feedback ist wichtig _____	61
Der Ton macht die Musik _____	64
Der richtige Zeitpunkt und der richtige Ort _____	66
Wann man es sagen sollte _____	66
Wo man es sagen sollte _____	68
Neue Skripte schreiben _____	68
Familienkrisen voraussagen _____	69
Ein Paar werden: Verliebtheit und Partnerschaft _____	74
Erster Akt:	
Wie wir uns in einen anderen Menschen verlieben ____	75
»Richtige« und »falsche« Partner _____	78
Warum Gegensätze einander häufig anziehen _____	79
Gleich und gleich gesellt sich gern _____	82
Zweiter Akt: Eine Partnerschaft aufbauen _____	83
Der ganz alltägliche Wahnsinn _____	86
Lernen, zu teilen und Kompromisse einzugehen ____	88
Noch mehr Unerledigtes _____	90
Dritter Akt: Sesshaft werden, die Ehe und andere	
Formalitäten _____	91
Verpflichtungen und was sie mit sich bringen _____	92
Heiraten gegen alle Widerstände _____	93
Alles bleibt in der Familie _____	94
Im Schatten der Mutter _____	99
Vierter Akt: Veränderungen in einer Partnerschaft _____	100
Fade und stereotype Ehen _____	101

Von der Zweisamkeit zur Dreisamkeit: Das erste Kind	104
Die Entscheidung für ein Baby	105
An einem Baby wachsen	106
Das Baby als Kompensation	107
Das Baby als »Alleskleber«	108
Ein Baby als Geschenk an die eigenen Eltern	109
»Lebenslänglich« mit einem Baby	110
Die Schwangerschaft und ihre Auswirkungen	
auf die Beziehung	111
Weibliche und männliche Launen	112
Das Nest bauen – oder auch nicht	113
Elterliche Ängste	114
Schwangerschaftsabbruch	115
Die Geburt und die ersten Tage im Leben des Kindes	116
Vom Baby-Blues zur postnatalen Depression	117
Väter, die sich übergangen fühlen	119
Windeln und Rollen wechseln	120
Monster zähmen: Familien mit kleinen Kindern	122
Zeternde Zweijährige	122
Wenn Sie die Beherrschung verlieren	124
Warum Kinder sich schlecht benehmen	125
Bestrafung oder Belohnung?	128
Was ist schon normal?	130
Ab ins Bett!	132
Betthupferl	133
Warum Kinder sich zurückentwickeln	135
Geschwisterrivalität	136
Sich selbst erfüllende Prophezeiungen	137
Wie man Teenagerterror verkraftet	140
Die Pubertät: Zeit der Veränderung	140
Eine Prüfung für alle Beteiligten	143
Teenagersexualität und wie man nicht damit umgehen sollte	144

Essen oder nicht essen ...	148
Warum manche Teenager schlechte Gesellschaft suchen	151
Bestrafungen und Sanktionen	153
Problemeltern	155
Neidische Eltern	155
Konkurrierende Eltern	156
Abhängige Eltern	156
Midlife-Eskapaden und Scheidungsmelodramen	160
Das leere Nest und die Folgen	160
Überdenken der bisherigen Rollen	161
Dem Leben neue Würze geben	163
Warum Menschen zusammenbleiben:	
Zweisamkeit ist Gesellschaft	165
Eskapaden in der Lebensmitte	167
Trennung und Scheidung	172
Die »Scheidung von den Schwiegereltern«	173
Stieffamilien	175
Die Familie in Krankheit und Tod	178
Die Wirkung einer schweren Krankheit auf die Familie	179
Chronische Krankheiten und ihre Auswirkungen	
auf Beziehungen	181
Familienschmerzen	181
Chronische Krankheiten als tickende »Zeitbomben«	184
Die Fesseln der Krankheit:	
In guten wie in schlechten Zeiten ...	185
Altern und Sterben	186
Mitleiden	188
Das Leben nach dem Tode	190
Nachbemerkung	193
Hilfreiche Adressen	194
Danksagung	196
Über den Autor	197