

Inhalt

EINLEITUNG

Die Folgen dessen, was nicht geschehen ist	5
--	---

TEIL 1

Fehlende Puzzleteile	13
Wie erforscht man das, was nicht geschehen ist?	15
Fantasiewelten, in die wir uns flüchten	27
Bindung und ihre Ursprünge	38
Die Angst davor, verlassen zu werden	56
Das verlassene Kind	69
Die Leere, die jemand hinterlässt	81

TEIL 2

Die ersten Schritte	91
Die Dunkelheit verlassen	93
Der Schmerz als Brücke	113
Wir machen das gemeinsam	118
Freude (lernen)	130
Selbstakzeptanz (lernen)	141

TEIL 3

Die innere Zuflucht verlassen	157
Niemand darf meine Zerbrechlichkeit entdecken	159
Wenn wir uns nicht erinnern	167
Den sicheren Hafen verlassen	178
Ungesagtes und Geheimes	185
Wie konntest du nur?	193

TEIL 4

Unperfekt und trotzdem komplett	201
Autonomie und Verantwortung	203
Der Wunsch nach Zugehörigkeit	214
Perfekt imperfekt: Fehler lieben lernen	224
Wenn wir im Außen suchen, was wir uns nicht selbst geben	234
Ist es vorbei?	241
Abschied von der Scham	243

TEIL 5

Aufrecht durchs Leben	251
Jetzt entscheide ich!	253
Dankbarkeit	260
Hoffnung	264

EPILOG

Üben, bis die Blumen blühen	269
-----------------------------	------------

Hinweis: An manchen Stellen wurde zur besseren Verständlichkeit auf das Gendern verzichtet. Es sind aber stets sowohl Männer als auch Frauen gemeint.