

# Inhalt

## EINLEITUNG

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

## TEIL 1

<b>Fehlende Puzzleteile</b>	<b>13</b>
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

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

## TEIL 3

<b>Die innere Zuflucht verlassen</b>	<b>157</b>
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

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

## TEIL 5

<b>Aufrecht durchs Leben</b>	<b>251</b>
Jetzt entscheide ich!	<b>253</b>
Dankbarkeit	<b>260</b>
Hoffnung	<b>264</b>

## EPILOG

Üben, bis die Blumen blühen	<b>269</b>
-----------------------------	------------

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