

Bryn Collins

EMOTIONAL NICHT VERFÜGBAR

Wie Sie sich von der
toxischen Beziehung zu
Ihren Eltern lösen



© 2022 des Titels »Emotional nicht verfügbar« von Bryn Collins (ISBN 978-3-7474-0415-7) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



INHALT

Prolog	8
Einführung	10

WAS IST FEHLENDE EMOTIONALE VERFÜGBARKEIT? 13

1. Definition	15
2. Das Wichtigste zum Thema Emotionen	22
3. Emotionale Dynamiken	46

SCHWIERIGE ELTERN 97

4. Inkonsequente Eltern	100
5. Einfach nicht gut genug	108
6. Sie leben in ihrer eigenen Realität	123
7. Helikoptereltern	131
8. Kopfmenschen: immer nur denken, aber nichts fühlen ..	139
9. »Ewig junge« Eltern	148
10. Schuldzuweiser	157
11. Ausnutzer und andere emotionale Vampire	166
12. Psychisch kranke Eltern und Eltern mit Persönlichkeitsstörungen	173
13. Süchtige Eltern	196
14. Missbräuchliche Eltern	207
15. Abwesende Eltern	216

16. Toxische Eltern	225
17. Stiefeltern, Großeltern und Schwiegereltern	240

PRAKTISCHE UMSETZUNG 253

18. Beziehungsfähigkeiten und -dynamiken	254
19. Erwartungen, Schuldgefühle, Bedauern und Ressentiments überwinden	274
20. So findest du die innere Kraft für eine Veränderung	288
21. Wie verhalten sich emotional verfügbare Eltern?	313
Danksagung	326
Literaturhinweise	328
Register	330