

Inhalt

<i>Anmerkung der Autorin</i>	8
<i>Danksagung</i>	9
<i>Einleitung</i>	11
TEIL I Das Problem erkennen	17
1 Die emotionale Last, die Sie tragen	19
2 Der leere Spiegel: Meine Mutter und ich	33
3 Die Gesichter des mütterlichen Narzißmus	49
4 Wo ist Papi? Der Rest des narzißtischen Nests	67
5 Auf das Image kommt es an: Verschönere dein hübsches kleines Gesicht mit einem Lächeln	81
TEIL II Wie sich der Einfluß einer narzißtischen Mutter auf Ihr ganzes Leben auswirkt	91
6 Ich gebe mir so große Mühe! Die leistungsorientierte Tochter	93
7 Was soll das alles? Die Tochter, die sich selbst sabotiert	103
8 Der Versuch, in der Liebe zu gewinnen, was man von Mutter nicht bekommen hat	111
9 Hilfe, ich werde selbst zu meiner Mutter: Töchter als Mütter	123

TEIL III Auflösung des mütterlichen Erbes	133
10 Erste Schritte: Entscheidend ist, wie es sich anfühlt, nicht, wie es aussieht	135
11 Ein Teil von und getrennt von: Die Trennung von der Mutter	153
12 Die Frau werden, die ich wirklich bin: Töchter haben es verdient, so anerkannt zu werden, wie sie sind	163
13 Ich bin dran: Über den Umgang mit der Mutter während der Genesung	179
14 Den leeren Spiegel füllen: Die Auflösung des narzisstischen Erbes	201
<i>Anmerkungen</i>	217
<i>Literaturempfehlungen</i>	221
<i>Filmliste</i>	225
<i>Personen- u. Stichwortverzeichnis</i>	226
<i>Über die Autorin</i>	230