

Inhalt

Vorwort:

Was hat der Schäfer gegen schwarze Schafe?	9
---	----------

Teil I

Vom Gefühl, das schwarze Schaf zu sein	11
Ein großes Unbehagen	11
Schuld und Scham	15
Von der Oma bis zum Enkel	21
Wir wollen mitspielen!	27
Die Familie: ein Auslaufmodell?	30

Teil II

Kuckuckskinder, Sonnenvögel und Normalos	36
Mit zweierlei Maß	36
Darwin im Kinderzimmer	46
Enterbt – entliebt	55
Kuckuckskinder und Sündenböcke	60
Weißer Schafe, leuchtend weiß	67
»Flieg für mich, Sonnenvogel«	73
Nicht ernst genommen: bunte Schafe	76
Die »Normalos«	84
Patchwork-Probleme	89
Die Mausefalle	93
Mitleid mit Pechmarie?	100
Horror	105

Teil III

Tatort Familie	112
Zum schwarzen Schaf gemacht	112
Vernachlässigung	115
<i>Kein Geld, krank, überfordert</i>	115
<i>Ausgeschaltet</i>	118
<i>Unreife Eltern</i>	121
<i>Gestörte Persönlichkeiten</i>	125
<i>Aus dem Gleichgewicht</i>	129
»High Expressed Emotions«	133
•Pylonen und schwarze Löcher	141
Kaltes Kalkül	146
Am Abgrund: Lust und Rausch	149
Familien-Mottos	153
<i>Du gehörst mir</i>	154
<i>Ohne dich kann ich nicht leben</i>	157
<i>Nur zu deinem Besten</i>	159
<i>Das bleibt unter uns</i>	164
<i>Bloß nicht ans Eingemachte</i>	166
<i>Einer für alle, alle für einen</i>	169
<i>Flieg nicht so hoch, mein kleiner Freund</i>	173

Teil IV

Überschattetes Leben	176
»So ein mulmiges Lebensgefühl«	176
»Wo ich nicht bin, da ist das Glück«	178
<i>Selbstwert und Vergleich</i>	185
<i>Ruhelos, heimatlos</i>	197
<i>Depression, Angst, Verbitterung:</i>	
<i>Wenn »Familie« krank macht</i>	202
Schwarze Schafe in ihrem Umfeld	215
<i>Das schwarze Schaf als Partner</i>	216

<i>Das schwarze Schaf als Mutter oder Vater</i>	221
<i>Das schwarze Schaf am Arbeitsplatz</i>	228

Teil V

Impulse, Wege, Wackersteine	236
Das Ziel und der Weg	236
Den Kopf frei bekommen	246
<i>Die heilige Familie</i>	247
<i>Das steht mir doch zu</i>	251
<i>Gerechtigkeit</i>	254
<i>Blut ist dicker als Wasser</i>	259
Stärker werden, achtsam sein	262
<i>Impulskontrolle</i>	262
<i>Positive Selbstwahrnehmung</i>	264
<i>Kontakte knüpfen</i>	267
<i>Schluss mit der Selbstüberforderung</i>	273
<i>Anker und Achtsamkeit</i>	276
<i>Von Narzissen und Rosen</i>	281
Krisen meistern	284
<i>Blumen unter dem Schnee</i>	285
<i>Ordnung schaffen</i>	287
<i>Wohin mit dem Schmerz?</i>	288
<i>Wenn gar nichts hilft: der Rucksack</i>	291
<i>Hilfe holen</i>	295
Schönheit und Stolz schwarzer Schafe	298
Nachwort	300
Literaturverzeichnis :	301
Ich danke	303