

So gelingt Familie

Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn



Eia Asen
→ So gelingt Familie
 Hilfen für den alltäglichen Wahnsinn
 196 Seiten, Kt, 2008
 € (D) 19,95 | € (A) 20,60
 ISBN 978-3-89670-606-5

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de

Über das Buch



Familie spielt im Leben aller Menschen eine zentrale Rolle. Die meisten unserer Persönlichkeitsmerkmale und Vorlieben werden durch die Art, wie wir aufwachsen, beeinflusst. Und wenn wir selbst Eltern werden, müssen wir Entscheidungen treffen, wie wir unsere eigenen Kinder aufziehen wollen – Entscheidungen, die ihre zukünftige Entwicklung prägen.

In diesem Buch nutzt Eia Asen seine langjährige Erfahrung als Familientherapeut, um den Lesern praktische Tipps für alle Phasen des Familienlebens zu geben: von der ersten Verliebtheit über den Wandel von Zweisamkeit zu Dreisamkeit bis hin zum Meistern von Krisen in der Lebensmitte und den Problemen des Alters.

Asen behandelt typische Familienszenarien, weist auf Möglichkeiten hin, Probleme frühzeitig zu erkennen, und zeigt Übungen, die Familien helfen, aus eigener Kraft Lösungen zu finden. Zudem erklärt der Autor, wann es nötig ist, Unterstützung bei Fachleuten zu suchen.

Das Buch verbindet einfühlsamen, ermutigenden Rat mit gesundem Humor und ist jedem zu empfehlen, der seine Familie besser verstehen und das Leben mit ihr genießen will.

Hier finden Sie ganz viel LebensLust:
www.carl-auer.de/lebenslust



Ich bestelle
 Fax: +49- (0) 62 21-64 38 22

bei meiner Buchhandlung oder,
 falls nicht möglich:

Ex. Titel — So gelingt Familie
 € (D) 19,95 | € (A) 20,60
 Preis zzgl. Porto u. Verpackung

ISBN 978-3-89670-606-5

Carl-Auer Verlag
Häusserstr. 14

69115 Heidelberg

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

www.carl-auer.de

Ort/Datum/Unterschrift _____

Bitte in Blockschrift ausfüllen!



Der Autor



Dr. Eia Asen

Eia Asen, Dr. med., HFRCPsych., ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Facharzt für Erwachsenenpsychiatrie und -psychotherapie. Er studierte Medizin in Berlin und arbeitet seit über 35 Jahren in London. Dort ist er Direktor des Marlborough Family Service, eines gemeindenahen ambulanten Psychiatrie- und Psychotherapiezentrum.

Anfang der 1980er Jahre absolvierte Eia Asen eine Familientherapieausbildung bei Salvador Minuchin in Philadelphia, anschließend arbeitete er jahrzehntelang mit dem Mailänder Team um Luigi Boscolo und Gianfranco Cecchin zusammen. Er unterrichtet in England wie auch in mehreren anderen europäischen Ländern, hat sieben Bücher und viele Artikel geschrieben und für die BBC Fernsehsendungen zur Familientherapie gemacht. Als Wissenschaftler haben ihn mehrere große Forschungsprojekte bekannt gemacht, u. a. über Paartherapie bei Depression, Multifamilientherapie bei Anorexie und über die tagesklinische Behandlung von Jugendlichen.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was ist Familie?

- Was Familie für uns bedeutet
- Wer braucht schon eine Familie?
- Die Familie als Organisation
- Wer sagt die Wahrheit?
- Die Familienstruktur ermitteln
 - Wer ist wer in der Familie?
- Überzeugungen und Mythen einer Familie
- Familiengeheimnisse
 - Warum ist es wichtig, Geheimnisse zu haben? / Geheime Ängste/Geheime Allianzen

Gewohnheiten und Überlebenstechniken

- Warum Familien Gewohnheiten brauchen
- Wutausbrüche
 - Geräuschlose Ausbrüche
- Streitigkeiten
 - Wie Streitigkeiten beginnen/Handgreiflichkeiten /Aufhören zu streiten/Warum manche Familien den Streit »brauchen«
- Toxische Allianzen
 - Allianzen zwischen Jung und Alt
- Sündenböcke
 - Warum einige Familien einen Sündenbock »brauchen«
- Ich liebe dich zu Tode
- Herabsetzung
- Du treibst mich in den Wahnsinn
 - Beziehungsfallen: Doppelbotschaften
- Gefährlicher Rat

Familiäre Skripte verändern

- Feedback ist wichtig
- Der Ton macht die Musik
- Der richtige Zeitpunkt und der richtige Ort
 - Wann man es sagen sollte/Wo man es sagen sollte
- Neue Skripte schreiben
- Familienkrisen voraussagen

Ein Paar werden: Verliebtheit und Partnerschaft

- Erster Akt:
 - Wie wir uns in einen anderen Menschen verlieben/Richtige« und »falsche« Partner/Warum Gegensätze einander häufig anziehen/Gleich und gleich gesellt sich gern
- Zweiter Akt: Eine Partnerschaft aufbauen
 - Der ganz alltägliche Wahnsinn/Lernen, zu teilen und Kompromisse einzugehen/Noch mehr Unerledigtes
- Dritter Akt: Sesshaft werden, die Ehe und andere Formalitäten
 - Verpflichtungen und was sie mit sich bringen/Heiraten gegen alle Widerstände/Alles bleibt in der Familie/Im Schatten der Mutter
- Vierter Akt: Veränderungen in einer Partnerschaft
 - Fade und stereotype Ehen

Von der Zweisamkeit zur Dreisamkeit: Das erste Kind

- Die Entscheidung für ein Baby
 - An einem Baby wachsen/Das Baby als Kompensation/Das Baby als »Alleskleber«/Ein Baby als Geschenk an die eigenen Eltern/»Lebenslänglich« mit einem Baby

- Die Schwangerschaft und ihre Auswirkungen auf die Beziehung
 - Weibliche und männliche Launen/Das Nest bauen – oder auch nicht/Elterliche Ängste/Schwangerschaftsabbruch
- Die Geburt und die ersten Tage im Leben des Kindes
 - Vom Baby-Blues zur postnatalen Depression/Väter, die sich übergangen fühlen/Windeln und Rollen wechseln

Monster zähmen: Familien mit kleinen Kindern

- Zeternde Zweijährige
 - Wenn Sie die Beherrschung verlieren
- Warum Kinder sich schlecht benehmen
 - Bestrafung oder Belohnung?
- Was ist schon normal?
 - Ab ins Bett!
 - Bettthupferl
- Warum Kinder sich zurückentwickeln
- Geschwisterrivalität
- Sich selbst erfüllende Prophezeiungen

Wie man Teenagerterror verkraftet

- Die Pubertät: Zeit der Veränderung
- Eine Prüfung für alle Beteiligten
- Teenagersexualität und wie man nicht damit umgehen sollte
- Essen oder nicht essen ...
- Warum manche Teenager schlechte Gesellschaft suchen
- Bestrafungen und Sanktionen
- Problemeltern
 - Neidische Eltern/Konkurrierende Eltern/Abhängige Eltern

Midlife-Eskapaden und Scheidungsmelodramen

- Das leere Nest und die Folgen
 - Überdenken der bisherigen Rollen/Dem Leben neue Würze geben
- Warum Menschen zusammenbleiben:
 - Zweisamkeit ist Gesellschaft
- Eskapaden in der Lebensmitte
- Trennung und Scheidung
 - Die »Scheidung von den Schwiegereltern«
- Stieffamilien

Die Familie in Krankheit und Tod

- Die Wirkung einer schweren Krankheit auf die Familie
- Chronische Krankheiten und ihre Auswirkungen
 - auf Beziehungen/Familienkopfschmerzen/Chronische Krankheiten als tickende »Zeitbomben«/Die Fesseln der Krankheit: In guten wie in schlechten Zeiten ...
- Altern und Sterben
 - Mitleiden
- Das Leben nach dem Tode
- Nachbemerkung
- Hilfreiche Adressen
- Danksagung
- Über den Autor