

# Inhalt

<b>Prolog</b> . . . . .	<b>11</b>
-------------------------	-----------

<b>Einführung: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen ist nicht nur Kommunikation</b> . . . .	<b>14</b>
--	-----------

Emotionale Heilung: Wenn wir uns sicher fühlen, heilen wir auch	15
--	----

## 1. HERZ•SCHLAG

<b>Emotionale Altlasten: Wie unsere Vergangenheit unsere heutigen Beziehungen beeinflusst</b> . . . .	<b>33</b>
---	-----------

Glaubenssätze: Wie Gedanken unser Verhalten diktieren	34
---	----

Welche Rolle spielt unsere Herkunftsfamilie?	39
--	----

Selbstsabotage: Der Einfluss von Denkfehlern	42
--	----

Warum wir nicht immer dem vertrauen können, was uns vertraut vorkommt	45
--	----

3 Wege, um die Wahrnehmung zu öffnen	45
--------------------------------------	----

Durch unseren alten Schmerz verletzen wir andere unbewusst	50
--	----

<b>Unsichtbare Wunden: Wenn wir Bindungstraumata nicht wahrnehmen, vertiefen wir sie</b> . . . . .	<b>55</b>
--	-----------

Bindungstraumata sind so normal, dass sie uns kaum auffallen	57
--	----

Ein Trauma ist die Veränderung in unserem Inneren und nicht das Ereignis	58
---	----

9 emotionale Bedürfnisse: Fehlen sie, können Bindungstraumata entstehen	61
Schutzmechanismen: Fight, Flight, Fawn und Freeze	65
Trigger: Wenn die Vergangenheit zum Jetzt wird	70
9 häufige Trigger, die Beziehungen belasten	81
Unser Bindungsstil baut auf erlebten Gefahren auf	83

## **Erwartungen – ein sensibler Balanceakt**

### **Wie wir lieben, ohne uns selbst aufzugeben . . . . 89**

7 Gründe für Erwartungen in unseren Beziehungen	91
Erwartungen entstehen aus Liebe	94
7 Gründe für Missverständnisse in Beziehungen	97
Du bist nicht du, wenn du (emotional) hungrig bist	100
Verschmelzung und übersteigerte Unabhängigkeit: Können wir zu viel des Guten haben?	101
7 Ursachen für eine übersteigerte Unabhängigkeit	106
Wie finden wir die Balance zwischen Erwartung und Eigenständigkeit?	108

## **Innere Blockade: Scham hindert uns daran, etwas zu verändern . . . . . 113**

5 Schutzmechanismen, die aus Scham geboren werden	115
Wenn wir uns schämen, drehen wir uns um uns selbst	117
7 Gründe, warum wir uns in Scham verlieren, anstatt Schuld zu empfinden	119
Fehlerfreundlichkeit: Ein Ausweg aus dem Teufelskreis	122
7 hilfreiche Wege, um aus Scham und Beschämung auszusteigen	128
Selbstakzeptanz: Wir sind mehr als unsere Scham, unsere Vergangenheit oder unsere Schutzmechanismen	133

## 2. HERZ•RHYTHMUS

### **Die Sprache des Herzens:**

#### **Wie Emotionen zu mehr Verständnis führen . . . 145**

Der feine Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen 146

7 Gründe, warum es sich so anfühlt, als wären  
Emotionen der Feind 147

Wir verlieren uns selbst, wenn wir unsere  
Emotionen unterdrücken 150

6 Gründe, weshalb Emotionen uns als Wegweiser dienen 151

Emotionale Probleme brauchen emotionale Lösungen 154

11 herausfordernde Emotionen und ihre  
verborgenen Botschaften 162

Emotionale Granularität: Die Kunst, zwischen Gefühlen  
zu unterscheiden 170

7 bewährte Strategien für den Umgang mit Emotionen 176

Wie Verletzlichkeit zu Mut wird und Mut zur Heilung führt 178

#### **Co-Regulation: Wie wir unbequeme Emotionen leichter auflösen können. . . . . 185**

Empathische Resonanz: Eine mächtige Verbindung 187

7 Wege, um empathische Resonanz zu entwickeln 192

Empathie ist das Herzstück zwischenmenschlicher  
Verbindung 194

Co-Regulation: Warum es leichter ist, gemeinsam  
Emotionen zu durchleben 206

Verbundenheit entsteht bereits auf der Ebene  
unserer Nervensysteme 211

9 Handlungen, mit denen wir uns mit anderen co-regulieren 213

## **Das Paradoxe in der Liebe: Warum wir auch in Beziehungen Grenzen brauchen . . . . . 219**

9 negative Folgen, wenn Grenzen ständig überschritten werden	221
Klarheit: Wie Grenzen uns inneren Frieden schenken	224
Es liegt in unserer Souveränität, Grenzen zu setzen	228
8 Annahmen über Grenzen	230
Lichtblick: Warum Grenzen auch immer Nähe bedeuten	232
Grenzen als Kontaktfläche	234

## **Vergebung: Wie wir neue Liebesgeschichten schreiben . . . . . 238**

10 Gründe, warum uns jemand nicht vergeben kann	240
Wenn aus Kränkungen Geschichten werden, werden Beziehungsprobleme chronisch	243
Vergebung: Gesehenes Leid ist halbes Leid	247
Regeln, die wir mit Beziehungen verbinden	249
Sich selbst verzeihen	252
Geben Menschen ihr Bestes?	255
7 Erkenntnisse, die ich dir über das Verzeihen mitgeben möchte	257

## **Schlusswort . . . . . 261**

## **Danksagung . . . . . 264**

## **Literaturempfehlungen . . . . . 266**

## **Quellenverzeichnis . . . . . 268**

## **Impressum . . . . . 272**