

# Inhalt

<b>Prolog</b> . . . . .	11
<b>Einführung: Das Geheimnis glücklicher Beziehungen ist nicht nur Kommunikation</b> . . . . .	14
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> . . . . .	33
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> . . . . .	55
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
<b>Erwartungen – ein sensibler Balanceakt</b>	
<b>Wie wir lieben, ohne uns selbst aufzugeben . . . . .</b>	<b>89</b>
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
<b>Innere Blockade: Scham hindert uns daran, etwas zu verändern . . . . .</b>	<b>113</b>
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
<b>Selbstakzeptanz: Wir sind mehr als unsere Scham, unsere Vergangenheit oder unsere Schutzmechanismen</b>	<b>133</b>

## 2. HERZ•RHYTHMUS

<b>Die Sprache des Herzens: Wie Emotionen zu mehr Verständnis führen . . .</b>	<b>145</b>
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
<b>Co-Regulation: Wie wir unbequeme Emotionen leichter auflösen können. . . . .</b>	<b>185</b>
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

<b>Das Paradoxe in der Liebe: Warum wir auch in Beziehungen Grenzen brauchen . . . . .</b>	<b>219</b>
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
<b>Vergebung: Wie wir neue Liebesgeschichten schreiben . . . . .</b>	<b>238</b>
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
<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>261</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>264</b>
<b>Literaturempfehlungen . . . . .</b>	<b>266</b>
<b>Quellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>268</b>
<b>Impressum . . . . .</b>	<b>272</b>