

Inhalt

1	Was bedeutet „Abhängigkeit“?	7
2	Die erste Voraussetzung: Ein sehr starkes Bedürfnis nach einer verlässlichen Beziehung	9
3	Beziehungen sind nicht verlässlich.....	13
4	Man kann nicht allein leben.....	17
5	Ich habe negative Eigenschaften	19
6	Die zentrale Schlussfolgerung: Sie müssen aktiv selbst etwas dafür tun, um Beziehungen verlässlich zu machen	21

7	Strategien.....	23
8	Vorteile und Kosten der Abhängigkeit	39
9	Partner-Erwartungen	47
10	Manipulierbarkeit und Ausbeutbarkeit.....	49
11	Selbsttäuschung	51
12	Resümee	53