

Inhaltsverzeichnis

Vom Mut, die Wurzeln der Liebe in die Tiefe wachsen zu lassen

Reise durch die Jahreszeiten

Die Reise beginnt im Winter

Innehalten und den Gefühlen Raum geben

Der Mythos des zufälligen Sich-Verliebens

Die Beziehung im Außen als Spiegel der Beziehung im Innen

Die Wurzeln unseres Beziehungserlebens: die Beziehung zu den Eltern

Die Kraft der inneren Bilder

Der Mensch wird am Du zum Ich

Wie gehst du in Kontakt?

Wir sind mehr Positives, als wir glauben

Probleme von heute sind Lösungsversuche von damals

Woher Prägungen kommen: unser transgenerationales Erbe

Die Mutterwunde und der Schmerz der weiblichen Ahnenlinie

Die Vaterwunde und der Schmerz der männlichen Ahnenlinie

Frühling

Um uns zu verändern, brauchen wir Sicherheit

Beziehung im unsicheren Fluss: der Kampf um Sicherheit und
Verbindung

Der Ozean der Seele: Persönlichkeitsanteile kennenlernen

In der Dunkelheit meiner Seele

Verletzte Anteile in Beziehungen: Beziehungsmuster und Traumabonds

Die Angst vor echter Nähe

Widerstand: die Waffe der beschützenden Anteile

Sich um die verletzten Anteile kümmern

Es ist nie zu spät für erfüllende Beziehungen

Den ewigen Kampf um die Liebe beenden und in den Ozean des
Mitgefühls tauchen

Sommer

Den idealen Partner und die ideale Beziehung gibt es nicht

Aus dem Drama in die Liebe: Was braucht eine erfüllende Beziehung?

Unverhandelbare Bedürfnisse und verhandelbare Strategien

Liebe ist ein Tu-Wort

Liebe als Paar leben

Mit wunden Punkten umgehen und richtig streiten

Verletzlichkeit und Co-Regulation

Intimität: der Zauber des Blühens

Sexualität: der Kern unseres Selbst

Herbst

Gibt es ein Ankommen auf unserem Weg?

Samen der Liebe säen und schützen

Abschied nehmen und loslassen

Von der Tiefe deiner Wurzeln in die Höhen deines Selbst

Literaturverzeichnis