

Inhalt

Vorwort

zur Neuauflage	17
----------------------	----

Einleitung

Geben Sie nicht auf	25
---------------------------	----

Warum dieses Buch?

Weggehen, um wiederzukommen	28
-----------------------------------	----

Für wen ist dieses Buch?	42
--------------------------------	----

Gehören Sie zu den von innen Ausgelaugten	43
--	----

... oder zu den von außen Gehetzten?	44
--	----

I. Teil

<i>Exkitation Ehealltag</i>	45
-----------------------------------	----

1. Kapitel

Es ist egal, wen Sie heiraten	46
-------------------------------------	----

Die meisten Scheidungen sind überflüssig	47
--	----

Der einzig wahre Partner sind Sie selbst	50
--	----

Lügen, Mieder und andere Liebestöter	53
--	----

Sucht und Suche	57
-----------------------	----

Eine wie alle – das Boris-Becker-Phänomen	62
Warum alles gleich bleibt, wenn alles anders werden soll	66
Wie aus Prinzen Gott sei Dank Frösche werden	68
Ehepaar, Elternpaar, Liebespaar	70
Scheidung heißt, sich von alten Schmerzen zu trennen	72
Die neue Beziehung – »Ich hatte Sehnsucht nach Leben!«	75
Eigene Kraft entdecken, eigene Leidenschaft entfachen	79

2. Kapitel

Sie heiraten sowieso aus den falschen Gründen ..	84
Zwei Einbeinige wollen laufen lernen	85
Die Gründe gehen, der Partner bleibt	87
»Ich liebe dich« ist ein Satz mit »ich«	88
Das Eisbergmodell	90
Das Kind in uns lebt weiter	93
Die Frau will Leidenschaft – das Kind will Schutz	97
Was wir nicht sagen, hört der andere ganz genau	101
Wenn wir heiraten, wollen wir heilen	105

3. Kapitel

Ihr Partner spielt nur eine Rolle in Ihrem Stück ..	108
Wir verlieben uns, damit wir nicht lieben müssen	110
Du bist so schwach	113
Projektion – Ihr Partner ist das, was Sie nicht wollen	120
Spiegel – Ihr Partner ist das, was Sie nicht sehen können	122

Schatten – Ihr Partner ist das,	
was Sie nicht leiden können	123
Der gefallene Engel	126
Endlich bin ich so rücksichtslos wie mein Mann!	132
Die böse Stiefmutter ist unsere engste Verbündete ...	133
Wenn der Eisberg schmilzt	135

4. Kapitel

Je größer die Verliebtheit,	
desto größer die Ent-Täuschung	138
Der romantische Rausch	140
Der ernüchternde Machtkampf	143
Der Steppenwolf und die Klette	149
Die Eiszeit	152
Du machst mich krank	160
Es hört nie auf – aber es wird immer schöner	164

5. Kapitel

Supergeil ...!? – Keine Lust ...!?	168
Sex haben, Liebe machen – alles ist möglich	171
Idealbilder, Idealpartner, Idealstellungen	174
Die große Sackgasse Sexualität	176
Wir wollen alles und fühlen nichts	177
Sex als Waffe	180

6. Kapitel

Von Furien und Jammerlappen	183
Klagelied der verletzten Weiblichkeit	187
Träume von Rittern und Rettern	192

Hinter jeder unzufriedenen Frau steht ein schwacher Mann	196
Wenn Frauen Geld verdienen, können Männer Kinder hüten	200
Frauen sind Anführer auf dem Weg zum Herzen der Männer	202
 <i>7. Kapitel</i>	
Wenn zwei sich streiten, nützt der Dritte auch nichts	207
Die heimliche Liebe als Lebenselixier	209
Erst der Spaß und dann die Schuld	211
Der Betrogene ist zuerst gegangen	214
In der Dreiecksbeziehung haben drei Angst vor Nähe	217
Von der Ehepartner-Raupe zum Geliebten-Schmetterling	220
Nur Unabhängigkeit ist schlimmer als Abhängigkeit	224
 <i>8. Kapitel</i>	
Trennung – die Vertagung der Lösung	227
Die Chancen der Trennung	229
Wie Sie sich wirklich befreien	233
Ohne Frieden bleiben Sie abhängig	235
In der Trennung die Liebe lernen	238

II. Teil

Rückkehr zu Liebe 243

1. Kapitel

Wahre Liebe – oder: Die Sache mit Gott 244

Die Sache mit Gott 247

Die Sinnlosigkeit von Sieg 250

Wir müssen nichts tun 253

Gott ist nicht der Mann mit dem grauen Bart 260

Sterben, um geboren zu werden 264

2. Kapitel

Die Wahrheit ist, es gibt Lügen in Ihrer Ehe 269

Lieber sterben wir 270

Lügen für die Liebe 273

Vor dem Anfang kommt das Ende 274

Wenn wir loslassen, kommt die Heilung zu uns 276

Das Nützliche an Katastrophen 279

Die Wahrheit heilt 281

3. Kapitel

Abenteuer Alltag 284

Lassen Sie Ihren Gefühlen wieder freien Lauf 286

Gehen Sie nicht fremd – geben Sie bekannt,

was Sie denken 289

Es gibt nichts außer diesem Moment 292

Ein Leben in Gottvertrauen 296

4. Kapitel

Vergebung – Sie können niemanden ändern	301
Groll macht krank	303
Vergeben heißt sich selbst befreien	306
Eltern sind wie Hanteln	308
Wahre Wunder	311

5. Kapitel

Die Lust an der Liebe	313
Alles ist möglich	314
Der Fluss der Liebe	317
Die Suche nach dem Geheimnis körperlicher Liebe	319
Der Schoß gebiert alle Dinge	321
Erfüllung jenseits von Orgasmus	324
Das Phantom der Leidenschaft	326
Verlernen Sie den Sex	327
Wahre körperliche Liebe geht nur durch das Herz	330
Unser Körper ist unser Gedächtnis	333
Tun Sie es, so oft Sie können	335

6. Kapitel

Kinder der Liebe	339
Schwangergehen mit uns selbst	340
Die Geburt – Anfang der Trennung	342
Das Neugeborene bringt unsere Defizite zur Welt	345
Das Gegenteil von gut ist gut gemeint	348
Unsere Kinder brauchen das, was uns am meisten schmerzt	350

Ich will nicht Papa – ich will die Liebe	352
Machtkampf ist Kinderlähmung	355
Kinder heilen ihre Eltern	357
Ihre Heilung ist Ihr wahres Vermächtnis	359
Abtreibung – Zeit zur Trauer	362
 <i>7. Kapitel</i>	
Die Liebe – Arbeit, Ausdauer, Disziplin und Ernte	367
Superstars aus der Tüte	369
Mache deine Hausaufgaben, sonst machen sie dich ...	370
Die Krise ist die Geburtswehe der Liebe	372
Es gibt nur Siege mit Verlierern	375
Ja, ich will!	377
 <i>Nachwort</i>	
Einer reicht – aber zu zweit lesen ist besser	381
 Dank	387
Literaturnachweis und Empfehlungen	391