

INHALT

| | |
|---|----|
| Die Vignetten und ihre Bedeutung | 7 |
| Check: Lohnt sich das Buch für dich? | 9 |
| EINLEITUNG | |
| Das Elixier des Buches | 11 |
| Beziehungsstatus unzufrieden | 12 |
| Lies dieses Buch wie Pippi Langstrumpf: wie es dir gefällt! | 13 |
| TEIL 1 | |
| Vier Varianten für Beziehungsstatus unzufrieden | 19 |
| Warum wir nicht einfach ein Typ sind – Umgang mit Tests und Typologien | 19 |
| Der Cremeschnittentest | 21 |
| Der Männertest | 29 |
| Varianten eines unzufriedenen Beziehungsstatus | 34 |
| Amanda – Affären und Lügenkonstrukte (A) | 42 |
| Franzi – Herzschmerz und Weinanfälle (B) | 54 |
| Leonie – Warten und Hoffen (C) | 66 |
| Gudrun und Judith – Stagnation und Langeweile (D und C) | 76 |

TEIL 2

| | |
|---|-----|
| Diagnose der Beziehungsvarianten und Wahlmöglichkeiten | 85 |
| Die Lochkarte | 85 |
| Amanda – Befreiung durch Pseudorealitäten (A) | 94 |
| Franzi – Bitte verlass mich nicht! (B) | 110 |
| Leonie – die heimliche Geliebte des Vaters (A, B, C, D) . | 124 |
| Gudrun – die ewige Singlefrau (D) | 139 |
| Judith – die Stagnierende (C) | 149 |
| Die Heilung unzufriedener Beziehungskombinationen . | 162 |
| Die zentrale neue Frage | 171 |

TEIL 3

| | |
|--|-----|
| Ausbruch aus Spiralen, Sümpfen und toxischen Denkmustern! | 177 |
| Krisen sind Weggabelungen. Du hast die Wahl | 177 |
| Vorteile der Opferhaltung | 181 |
| Entscheidungen stehen an, oh weh! | 184 |
| Der Körper weiß es, vertrau ihm! | 188 |
| Toxische Glaubenssätze entdecken und aktualisieren . | 195 |
| Schuldgefühle erkennen und angehen | 199 |
| Abwehrmechanismen schützen uns | 206 |
| Schattenseiten des neuen Glücks | 210 |

| | |
|--|-----|
| Nachwort und Danksagung | 215 |
|--|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| Anhang | 217 |
| Literaturverzeichnis | 217 |
| Anmerkungen | 219 |