

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