

INHALT

EINFÜHRUNG	7
Für wen ist dieses Buch?	7
Welchen Bindungsstil hast du?	20
KINDHEIT	29
Sicherer Bindungsstil: Ich bin in Ordnung und du auch	29
Ängstlicher Bindungsstil: Ich brauche dich, um mich wertvoll zu fühlen	41
Vermeidender Bindungsstil: Lass mich in Ruhe	57
Desorganisierter Bindungsstil: Komm her, geh weg	70
DATING	85
Selbstreflexion ist das Wichtigste: Weißt du, wer du als Partner bist?	85
Lass dich nicht auf eine toxische Beziehung ein:	
Red Flags in der Datingphase	103
Dating, Hormone und Sex: Aller Anfang ist leicht und doch so schwer	117
Treffen sich zwei Bindungsstile: was du wissen musst	130

BEZIEHUNG	149
Es ist nicht immer die Kommunikation schuld:	
Beziehungsmythen aufgeklärt	149
Intimität und Sex: eine heikle Angelegenheit	163
Streit und Konflikte meistern: Bomben entschärfen	175
Affären und andere Geheimnisse: der Super-GAU	196
Familiengründung: Achtung, Gefahr im Verzug	210
TRENNUNG	221
Trennen und trauern: So schaffst du den Abschied	221
Den Schmerz loslassen: Komm wieder zurück zu dir	234
Nach vorne schauen: Freue dich auf die Zukunft	249
NACHWORT	265
ANMERKUNGEN	267