

# INHALT

|  |    |
|--|----|
| <b>EINFÜHRUNG</b> . . . . .                                | 9  |
| Was sind traumatische Bindungen? . . . . .                 | 10 |
| Komm deinen traumatischen Bindungen auf die Spur . . . . . | 12 |
| Über dieses Buch . . . . .                                 | 14 |

|  |    |
|--|----|
| <b>KAPITEL 1</b>   |    |
| <b>LERNE DEINEN BINDUNGSSTIL UND DEIN TEMPERAMENT KENNEN</b> . . . . . | 19 |
| Bindungsstile . . . . .  | 20 |
| Temperament . . . . .  | 29 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .                                | 39 |

|  |    |
|--|----|
| <b>KAPITEL 2</b>   |    |
| <b>WIR GEHEN DEINEM BEZIEHUNGSTRAUMA AUF DEN GRUND</b> . . . . . | 41 |
| Was sind Grundüberzeugungen? . . . . .                           | 42 |
| Mach dir deine Grundüberzeugungen bewusst . . . . .              | 46 |
| Die Glaubenssätze deiner Grundüberzeugungen verstehen . . . . .  | 62 |
| Grundüberzeugungen und Bindungsstile . . . . .                   | 70 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .                          | 71 |

|   |    |
|---|----|
| <b>KAPITEL 3</b>  |    |
| <b>TYPISCHE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN BEI BEZIEHUNGSTRAUMATA</b> . . . . . | 73 |
| Temperament und Bewältigungsstile . . . . .                             | 74 |
| Durchschaue deine Verhaltensmuster . . . . .                            | 77 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .                                 | 87 |

**KAPITEL 4**  
**BEZIEHUNGSTRAUMA-FALLEN –**  
**UND WIE MAN SICH SCHÜTZEN KANN . . . . . 89**

|  |    |
|--|----|
| Toxische Typen . . . . .                           | 90 |
| Toxische und triggernde Verhaltensweisen . . . . . | 91 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .            | 95 |

**KAPITEL 5**  
**INTENSITÄT VERSUS INTIMITÄT . . . . . 97**

|   |     |
|---|-----|
| Warum fällst du in der Liebe immer wieder »auf die Nase«? . . . . | 99  |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .                           | 112 |

**KAPITEL 6**  
**MACH DIR DEINE WERTVORSTELLUNGEN BEWUSST . . 113**

|   |     |
|---|-----|
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . . | 124 |
|---|-----|

**KAPITEL 7**  
**SCHLUSS MIT DEM TEUFELSKREIS**  
**DER TOXISCHEN KOMMUNIKATION! . . . . . 125**

|  |     |
|--|-----|
| Ungesunde Kommunikation . . . . .                                | 127 |
| Kampf, Flucht, Erstarrung oder psychologische Zwangsausübung . . | 128 |
| Typische Kommunikationshindernisse . . . . .                     | 132 |
| Gesunde Kommunikation . . . . .                                  | 134 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .                          | 148 |

**KAPITEL 8**  
**ACHTSAM SEIN UND IN DER GEGENWART LEBEN . . . . 149**

|   |     |
|---|-----|
| Welche Vorteile bringt Achtsamkeit? . . . . . | 150 |
| Beobachte deine Gedanken . . . . .            | 152 |
| Einfach das Gegenteil tun! . . . . .          | 154 |
| Zeit . . . . .                                | 158 |
| Tagebuchschreiben . . . . .                   | 159 |

|   |     |
|---|-----|
| Aufenthalte in der freien Natur . . . . . | 162 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .   | 164 |

## **KAPITEL 9**

### **TRAUER UND VERLUSTERLEBNISSE VERARBEITEN . . . . . 165**

|   |     |
|---|-----|
| Verschiedene Phasen der Trauer . . . . .        | 166 |
| Selbstmitgefühl . . . . .                       | 169 |
| Achtsamkeit und Traurigkeit . . . . .           | 172 |
| Gewöhne dir ein Dankbarkeitsritual an . . . . . | 175 |
| Vergebung . . . . .                             | 176 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . .         | 177 |

## **KAPITEL 10**

### **NEUE DATING-SPIELREGELN . . . . . 179**

|   |     |
|---|-----|
| Virtuelle Anmache . . . . .             | 180 |
| Unbestreitbare Chemie . . . . .         | 181 |
| Nichts als Ausreden ... . . . .         | 182 |
| Realität versus Fantasie . . . . .      | 183 |
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . . | 187 |

## **KAPITEL 11**

### **EINE KLEINE ORIENTIERUNGSHILFE**

#### **AUF DEINEM NEUEN WEG . . . . . 189**

|   |     |
|---|-----|
| Und wie geht es jetzt weiter? . . . . . | 194 |
|---|-----|

#### **DANKSAGUNG . . . . . 195**

#### **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN . . . . . 199**

#### **QUELLENANGABEN . . . . . 203**

#### **ÜBER DIE AUTORINNEN . . . . . 207**