

Vorwort	7
Einleitung	9
Teil 1 Wie der Schlamassel entsteht	
1 Ein unmögliches Unterfangen?	19
2 Was ist Ihr Problem?	29
Teil 2 Sich festlegen	
3 Soll ich bleiben oder soll ich gehen?	43
4 Gehören immer zwei dazu?	51
Teil 3 Die Beziehung zum Gelingen bringen	
5 Sie leiden beide	61
6 Jeder ist ein Kontrollfreak!	75
7 Schauen Sie in Ihr Herz	85

8	Hinein in den psychischen Smog	105
9	Die Beurteilungsmaschine	121
10	Fesselnde Geschichten	135
11	Der Kuss des Lebens	145
12	Es benennen und zähmen	153
13	Sieh mich an! Sieh mich an!	167
14	Das Herz des Kämpfens	177
15	Die Rüstung ablegen	187
16	Die Macht des freundlichen Bittens	199
17	Sie können nicht immer bekommen, was Sie wollen	209
18	Öffnen Sie Ihre Augen	219
19	Verzwickte Lagen	237
20	Der Weihnachtsfrieden	247
21	Intimität	255
22	Altes Wort, neue Sicht	267
23	Vertrauen wieder aufbauen	273
24	Das eigene Selbst loslassen	279
25	Und jetzt: Zeit für etwas Spaß!	285
26	Das Abenteuer geht weiter	291
	Wenn es vorbei ist, ist es vorbei	299
	Informationsquellen	301
	Literaturempfehlungen	302
	Quellenangaben	303
	Danksagungen	305
	Der Autor	307