

Inhalt

Danksagung	13
Einführung	15
Die drei Projekte	18
Romantische Rettung: Debbies Geschichte	21
Sich selbst um die eigenen Teile kümmern	23
Das Selbst	25
Interaktion von Selbst zu Selbst	26
Für die Teile sprechen	26
 1. Kulturelle Hemmnisse für	
Nähe in Beziehungen	29
Isolation	29
Kultureller Druck: Rettung durch Romantik	30
Sich von gefährlichen Gewässern fernhalten	33
Das leere Selbst	35
Eine andere Art von Glück	39
Ein grausamer Scherz	41
Gender-Sozialisation	43
Multiplizität versus Mythos der einheitlichen	
Persönlichkeit	53

2. Wie sich Verbannte entwickeln und welchen Einfluss sie auf unser Leben haben	61
Die Metapher der Magischen Küche	61
Gut genährte Teile	65
Wie Verbannte sich entwickeln	68
Drei Arten, wie Teile verbannt werden können	71
Wir vergraben unsere Freude	75
Die Macht der Verbannten	76
Verbannte finden und heilen	81
Extreme Glaubenssätze über Beziehungen	83
Bindungstheorie und Verbannte	97
Ausgangspunkte und Tor-Mentoren	107
Zusammenfassung	108
Lösung	110

3. Mutige Liebe und dem Untergang geweihte Beziehungen	113
Neo-Verbannte: Teile, die von der Beziehung verbannt wurden	113
Die Macht der Verlustangst schafft Neo-Verbannte	117
Mutige Liebe	123
Dem Untergang geweihte Beziehungen	132
Die Befürworter, die Gegner und die Neutralen	139
Beschützer bemerken	141
Zusammenfassung	144

4. Ein Beispiel für Wachstum in Richtung Selbstführung	149
Kevin Bradys Geschichte	149
Traumafolgen	150
Kevins Beschützer	153
Festung mit Rissen	154
Die Ängste der Beschützer	156
Nach innen gehen	159
Der suizidale Teil	160
Verbannten bei der Heilung helfen	163
Helens Arbeit	168
Die Paartherapie-Sitzungen	170
Das Zentrum des Sturms sein	173
Für die Teile sprechen statt aus ihnen heraus	175
Selbstführung als Möglichkeit der Interaktion	177
Wiedergutmachung	182
Das Zentrum des Sturms bleiben	183
Wenn Sie selbst die Hauptverantwortung für Ihre Teile übernehmen	185
Probleme vorhersehen	187
Der Partner als Tor-Mentor	189
Aufwärtsspirale	193

5. Werden wir praktisch: Wie man in Beziehungen mutig lieben kann	199
Dem Beziehungs-Ausgangspunkt folgen	200
Wenn sich ein Teil von der Beziehung verbannt fühlt	202
Wenn ein Teil Schmerz oder verbannte Teile beschützt	205
Polarisierung von Teilen	207
Die Teile zum Vorschein bringen	209
Gespräche von Selbst zu Selbst	211
 6. Das Gesamtbild	231
Konflikt	231
Nähe	238
Viel Glück	244
 Anmerkungen	247
 Literaturverzeichnis	251
 Über den Autor	253
 Übungsübersicht	255