

Inhalt

Einleitung 9

I. WIE WIR LIEBEN 15

*Tiefe und dauerhafte Beziehungen aufbauen,
zu anderen und sich selbst*

Warum wir uns nach Verbindung sehnen 19 –
Manchmal sind Beziehungen schwierig 26 – Wie wir
Bindungen eingehen 32 – Zwei Formen von
Freundschaft 37 – Der Mythos der Perfektion 41
– Die Angst vor dem »Für immer« 46 – Obsession
ist nicht Liebe 49 – Eine Beziehung ist mehr als
Sex 53 – Sich auf etwas einlassen 58 – Ein starkes
Selbstgefühl bewahren 65

2. WIE WIR STREITEN 73

Konflikte in Privatleben und Beruf bewältigen

Konflikt Nr. 1: Denken, Fühlen, Handeln 77 –
Konflikt Nr. 2: Es liegt nicht an mir, es liegt an dir 82
– Konflikt Nr. 3: Gut gegen Böse 87 – Konflikt Nr. 4:
Fakten vs. Gefühle 95 – Konflikt Nr. 5: Das Drama-
dreieck von Karpman 98 – Konflikt Nr. 6: Konflikt-
vermeidung 103 – Konflikt Nr. 7: Wenn der Impuls
übernimmt 110 – Durchsetzungsfähigkeit als A und
O 114 – Aus und vorbei 118 – Bruch und
Reparatur 122

3. WIE WIR UNS VERÄNDERN KÖNNEN 129

Sich im Neuen zurechtfinden, was auch immer geschieht

Wie man aus der Sackgasse herauskommt 132 –
Veränderung kann befreiend sein 146 – Wie man
eingefahrene Gewohnheiten ändert 148 –
Veränderungen gehen mit Verlust einher 155 –
Das Älterwerden akzeptieren 163 – Mit Trauer
umgehen 170

4. WIE WIR ZUFRIEDENHEIT ERLANGEN 177

Inneren Frieden, Erfüllung und Lebenssinn finden

Stress und Angst bewältigen 180 – Den inneren Kriti-
ker besiegen 188 – Den Sündenbock suchen 195 –
Wie man Traumata verarbeitet 204 – Erfüllung
finden 212 – Unsere Suche nach Sinn 220

Nachwort 231

Dank 236

Register 238