

11 Einleitung

Jede Heldenreise beginnt mit dem (drohenden) Zusammenbruch der alten Welt

- 20 Der Alltag als Antagonist des Helden
- 21 Dieser EINE Mensch
- 27 Widerstände und Schwellensituationen auf dem Weg zurück ins Beziehungsglück
- 31 Abstieg in die Unterwelt: Erforschen der Ursachen für das Beziehungs-Aus
- 35 Auf der Suche nach dem verlorenen Schatz: Selbstwert
- 39 Selbstbewusstsein vs. Selbstwertgefühl
- 41 Der Vogel Strauß steckt den Kopf in den Sand
- 42 Die Entwicklung der Identität
- 47 Innere Balance
- 53 Die Unterwelt der Scham
- 56 Emotionale Befangenheit
- 58 Grenzen setzen

Macht und Power: Männlichkeit und emotionale Intelligenz

- 64 Stärke trifft Empathie - neue Dimensionen der Männlichkeit
- 66 Was bedeutet emotionale Intelligenz?
- 69 Wahrhaftigkeit – die erstaunliche Integration scheinbarer Gegensätze
- 72 Endlich frei von ständigen Geboten
- 77 Funktioniert der kategorische Imperativ auch in Beziehungen?
- 82 Weitsicht: gemeinsam die Destinationen besprechen
- 90 Das Gesetz der Polarität
- 94 Bindungsstile und ihr Einfluss auf die Beziehung
- 97 Licht und Schatten

- 100 Jemand Neues muss her: Veränderung beginnt immer bei uns selbst
- 110 Loslassen: Tränen, die befreien
- 115 Sehnsucht und verborgener Antrieb
- 119 Rücksicht ist der neue Blickwinkel
- 124 Freiheit: Wenn Loslassen ein Gewinn wird
- 127 Raus aus der Herde
- 129 Wer sind wir ohne unser Umfeld?
- 130 Wasser zu Wein
- 132 Finden Sie Bilder zu Ihrer Vision
- 135 Loslassen ist der Schlüssel zu neuem Miteinander
- 138 Einfache Regeln in einer Notsituation
- 140 Werden Sie der Mann, der Sie sein wollen
- 145 Der Mut, wieder zu vertrauen

Endlich Veränderung

- 150 Under Pressure
- 160 Veränderung: Marathon statt Sprint
- 162 Vom Versorger zum Verlierer: Wenn Männer ihre Wirkung verlieren
- 167 Leben verheiratete Männer länger?
- 173 Wenn es Kampf ist, sind wir auf dem Holzweg
- 179 Spiritualität – echt jetzt?
- 182 Offenheit für Neues und für Veränderung
- 184 Das neue Beten: das beMOVE-Konzept
- 185 „M“ steht für die Motivation
- 186 „O“ steht für die Objektivität
- 187 „V“ steht für die Veränderung
- 187 „E“ heißt Emotion
- 191 Austausch in vier Dimensionen und warum er für die Beziehung essenziell ist
- 194 Spirituelle Beziehung
- 196 Wie sie Ihre Veränderung erkennt – selbst OHNE Kontakt!

So bekommen Sie ALLES

- 204 Das Pendel schwingt
212 Sie entscheiden: Mann oder Memme
217 Intuition, Kohärenz und Unendlichkeit
222 Die Flamme der Erneuerung
224 Werden Sie zum Impulsgeber Ihres Lebens!
226 Architektur der Beziehung
228 Mehr vom Leben: Wie Sie zu den drei Prozent gehören,
die ihre Vision verwirklichen
232 Die Kraft der Authentizität
233 Schutz und Freiheit im Gleichgewicht
235 Majestätische Stärke
238 Ausdauer im Beziehungsmarathon
241 Jedes Ende ist ein strahlender Neubeginn
243 Die Kraft der echten Nähe
257 Wenn Nähe zur Krise führt
260 Erektiler Dysfunktion ist keine Strafe für
„schlechte“ Männer
264 Zwischen Alltag und Leidenschaft
266 Sexualität in der Partnerschaft
280 Lust entfachen – Bedürfnisse erkennen
282 Die 7 goldenen Schlüssel für Ihre Kommunikation
286 Wer bin ich, wenn ich mich mag?
289 Leidenschaft und Eifersucht: der schmale Grat
der Intensität
292 Eifersucht - Kampf gegen Schatten
- 299 Nachwort
303 Über Beyond Breakup
307 Literaturverzeichnis
311 Danksagung