

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	Erektile 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