

# Inhalt

- 6 Vorwort
- 14 Einführung
- 26 Partnerschaftsmodelle im Wandel
- 29 Allein zu leben ist zur Normalität geworden
- 32 Soziale Medien reduzieren die soziale Kompetenz
- 34 Schnelllebigkeit als Hinderungsgrund für eine stabile Beziehung
- 36 Unverbindlichkeit und Bindungsangst erschweren das Zusammenleben
- 37 Beziehungs-Dynamik statt Status quo
- 39 Mangelnde Vorbilder
- 41 Ohne Vater aufgewachsen
- 44 Karriere, Küche, Kinder – und die Erstarrung der Beziehung
- 46 Aus der Balance gekommen: Partnerschafts-Burn-out
- 47 Rollenkonfusion
- 49 Für die Singles unter den Lesern: So nutzen Sie die Chancen der Single-Zeit!
- 52 Endlich wieder ein Paar!
- 54 Beziehungs-weise: Bausteine für das Gelingen der Partnerschaft
- 57 Ich, Du & Wir
- 61 „Komm her!“ – „Geh weg!“: Die Balance zwischen Nähe und Distanz
- 63 *Ganz nah oder ganz fern*
- 67 Sich auf Augenhöhe begegnen
- 68 *Mutter-Sohn- und Vater-Tochter-Beziehung*
- 70 *Die Sexualität bleibt auf der Strecke*
- 71 *Die unerlöste Liebes-Bindung an Mutter oder Vater*
- 72 *Den Partner groß sein lassen*
- 72 Die Kindheitstrance beenden
- 75 Selbstliebe und Akzeptanz als Mann oder Frau
- 76 *Von der Außenorientierung zur Innenschau*
- 76 *Frieden schließen mit sich selbst*
- 78 Wertschätzung des anderen Geschlechts
- 82 Die erotische Beziehung pflegen
- 85 Offene und wahrhaftige Kommunikation
- 87 Den anderen akzeptieren
- 90 Schicksalhafte Partnerschaften – wie die Biografie unsere Beziehungen prägt
- 93 Was beeinflusst unser Verhalten in Beziehungen?
- 97 Die Macht der Glaubensmuster
- 98 Nur, wer sich vom elterlichen Einfluss löst, wird in Beziehungen frei

- 105 Nicht richtig getrennt und verabschiedet – Phantompartner  
108 Schicksalsgemeinschaft  
109 Das Gewissen  
111 Gewissen in der Partnerschaft  
114 Der Wunsch nach Ausgleich  
115 Schuld und Sühne  
117 Wie man alte Schuld auflösen kann  
121 Der Partner als Projektionsfläche  
123 Die Opfer- und Täter-Dynamik  
125 Jedes Opfer braucht einen Täter  
127 Ein Kreislauf von Angriff und Verteidigung  
128 Wie Gewalt entsteht
- 130 Versöhnung**  
134 Das herkömmliche Verständnis von Vergebung  
135 Radikale Versöhnung  
136 Die menschliche und die spirituelle Welt  
138 Das Resonanzprinzip  
138 Das Spiegelprinzip  
139 Karma: Ursache und Wirkung
- 142 Der „Versöhnungsprozess“: Ein Weg zur Ablösung und Versöhnung**  
146 Die Hintergründe des Versöhnungsprozesses  
146 Die Katharsis alter Emotionen  
148 Wertschätzung  
151 Die Niederwerfung  
151 Ent-Schuld-igung  
155 Der Versöhnungs-Prozess in der Praxis  
155 *Voraussetzungen*  
155 *Innere Haltung und Bereitschaft*  
156 *Vorbereitung*  
156 *1. Phase: Energieaufbau*  
157 *2. Phase: Katharsis*  
159 *3. Phase: Innerer Abstand*  
160 *4. Phase: Wertschätzung*  
162 *5. Phase: Geständnis*  
164 *6. Phase: Frieden*  
164 Allein oder mit dem Partner?  
166 Den Geschlechterkampf beenden  
168 Positive Verstärkung
- 170 Quellen und Hinweise  
176 Impressum