

Inhalt

Vorwort	VII
1 Einleitung: Was wir über die Liebe wissen	1
1.1 Die Spannungsfelder der Liebe.....	2
1.2 Schlüsselkompetenzen für die Liebe	7
1.3 Eine kleine Gebrauchsanweisung	10
Literatur	12
2 Kommunikation: Verstehen und Widerspruch.....	13
2.1 Fünf Vorzeichen scheiternder Liebe	14
2.2 Einfühlung – der Schlüssel zum Herzen.....	17
2.3 Wie glückliche Paare kommunizieren	22
2.4 Gesprächskultur und Kulturkampf	26
2.5 Konflikte austragen und die Liebe bewahren	31
2.6 Die Dialektik: einfühlsame Konfrontation	36
Literatur	37
3 Emotionen: Gefühle kontrollieren und Gefühle zeigen	39
3.1 Der Zwangsprozess	40
3.2 Starke Gefühle kontrollieren	43
3.3 Die Botschaft der Gefühle verstehen.....	51
3.4 Gefühle zeigen.....	57
3.5 Die Dialektik: Gefühlausbruch im sicheren Rahmen	61
Literatur	63
4 Bindung: Bindung aufbauen und Freiheit bewahren	65
4.1 Auf dem Weg zu einer sicheren Bindung	66
4.2 Die Bindung vor dem Einfluss Dritter schützen	72
4.3 Vom Wunschbild zur Freiheit	75
4.4 Bindungen an die Herkunftsfamilie	80
4.5 Die Dialektik: frei sein zur Bindung	84
Literatur	86
5 Intimität: Einswerden und Selbstbewahrung	89
5.1 Wir starten leider nicht bei Null.....	92
5.2 Das Wagnis der Intimität.....	94
5.3 Guter Sex trotz Liebe	98
5.4 Die Grenzen der Erotik erkunden	106

5.5 Die Integrität wahren	109
5.6 Die Dialektik: partnerbezogen zu sich stehen	117
Literatur	119
⑥ Austausch: Geben und Nehmen	121
6.1 Glücksformel Austausch und Ausgewogenheit	122
6.2 Die Kunst des Gebens	124
6.3 Eine kleine Schule des Gebens	128
6.4 Vergebung – den Fluch der bösen Tat brechen	131
6.5 Schicksal Unausgewogenheit.....	134
6.6 Die Kunst des Nehmens.....	138
6.7 Das Leck im Liebestank schließen	141
6.8 Die Dialektik: im Opfer einen Gewinn finden	146
Literatur	149
⑦ Lebensgestaltung: Eigensinn und Gemeinsinn.....	151
7.1 Dem Anpassungsdruck standhalten	153
7.2 Gemeinsam Probleme lösen	157
7.3 Ein Sinn, der Paare widerstandsfähig macht.....	163
7.4 Auf dem Weg zum Gemeinsinn	170
7.5 Die Dialektik: eigensinnig für andere da sein.....	178
Literatur	182
⑧ Nachwort	185
Literatur	189
Index	191