

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Wie wir uns in der Liebe selbst sabotieren	13
<i>Raus aus der Negativspirale</i>	14
<i>Blockierende Denkmuster</i>	15
<i>Coaching für die Liebe</i>	16
<i>Muster verstehen, das Missverständnis klären</i>	17
<i>Eine neue Qualität</i>	18
<i>Vom Wunder zur Wunde</i>	18
<i>Die große Liebes-Krise</i>	22
<i>Vollständig statt halb</i>	24
So funktioniert Mindfuck	29
<i>Selbstgemachte Störungsmuster</i>	29
<i>Das verborgene Wurzelwerk</i>	30
<i>Chronisch und situativ</i>	30
<i>MINDFUCK kommt, wenn es ernst wird</i>	31
<i>Wenn der Wächter in uns spricht</i>	32
<i>Liebe im Wachkoma</i>	33
<i>Abdriften aus der Realität</i>	36
<i>»Unterwasserballett«: Liebe aus der kindlichen Perspektive</i>	38
<i>Wie genau stören wir uns selbst?</i>	39
<i>Das innere Netz verstehen</i>	40
<i>Die sieben Arten, sich selbst zu stören</i>	41
<i>Drei Drifts – drei Ursachen</i>	42
<i>Das Urbild der Abhängigkeit</i>	45
<i>Die sieben MINDFUCK-Arten in der Liebe</i>	48
<i>Katastrophen-MINDFUCK: Das Regime der Angst</i>	49
<i>Selbstverleugnungs-MINDFUCK: Sich chronisch zurücknehmen</i>	52

Bewertungs-MINDFUCK: Menschen auf der Waagschale	61
Druckmacher-MINDFUCK: Liebe unter Hochdruck....	65
Regel-MINDFUCK: Im Korsett überholter Regeln.....	68
Misstrauens-MINDFUCK: Im Zwang der Verdächtigung.....	72
Übermotivations-MINDFUCK: Der Zwang zur Euphorie	75
Wir ziehen uns gegenseitig in den MINDFUCK hinein....	77

Das folgenreichste Missverständnis

unseres Lebens.....	79
Kleine Tricks der Ohnmacht	81
MINDFUCK auf drei Ebenen	82
Das Prinzip der fundamentalen Freiwilligkeit.....	83

Vom Brauchen zum Wollen	87
Völlig neue Perspektiven	87
Es gibt kein Zurück	88
Liebe ohne Selbstsabotage	89
Jenseits des Altbekannten.....	89
Begegnung auf Augenhöhe	90

Sich selbst erkennen	93
Was Sie wirklich wollen	94
Die offizielle Version der Liebe.....	95
Liebe als Komfortzone	96
Die Risikozone	97
Mut und Risiko.....	101
Die »Tagseite« und die »Nachtseite« Ihrer Wünsche	102
Sich selbst und den richtigen Partner finden	106
Träume und Bedürfnisse authentisch erleben	111
Der beste Zustand, den wir haben können	114
Was Ihre stärksten MINDFUCKS verraten	123

<i>Die eigene Geschichte verstehen</i>	125
<i>Welches Bild zeichnen Sie von sich?</i>	130
<i>Das Potenzial hinter den MINDFUCKS</i>	132
<i>Die eigene Lebensvision kennen</i>	137
<i>Welchen Stellenwert hat die Liebe?</i>	139
<i>Die eigenen Erwartungen kennen</i>	140
<i>Wünsche auf Augenhöhe</i>	142
 Den anderen sehen	 145
<i>Realität und Potenzial</i>	146
<i>Den anderen von außen betrachten</i>	147
<i>Nichts als die Wahrheit</i>	152
<i>Die MINDFUCKS des anderen erkennen</i>	154
 Miteinander wachsen	 167
<i>Entdecken Sie Ihre Paar-DNA</i>	168
<i>»Wir« kommt von Wahrheit</i>	170
<i>Gefangen im MINDFUCK</i>	172
<i>Die richtigen Fragen mutig beantworten</i>	173
<i>Pulsfühlen</i>	174
<i>Die Essenz des Anfangs suchen</i>	176
<i>Das Ruder herumreißen</i>	179
 Das Geheimnis des Wendepunktes	 181
<i>Wie fing es an?</i>	181
<i>Die MINDFUCK-Fälle schnappt zu</i>	183
<i>Gemeinsam verstehen, was passiert ist</i>	186
<i>Das Potenzial hinter den Paar-MINDFUCKS</i>	190
<i>Was MINDFUCK-freie Paare gemeinsam haben</i>	192
<i>Die Identität verändert sich positiv</i>	195
 Eine neue Kultur der Liebe	 199
<i>Die vier Fähigkeiten des Erwachsenen</i>	199
<i>Die vier Fähigkeiten im Praxistest</i>	208

<i>Konsequent für ein erfülltes Leben</i>	210
<i>Was Menschen erleben, die MINDFUCK überwunden haben</i>	211
Krisen und Probleme meistern	213
<i>Wenn es einfach nicht passt</i>	214
<i>Konstruktiver Umgang mit MINDFUCK</i>	215
<i>Niemals Rücksicht auf MINDFUCKS nehmen</i>	219
<i>Ein eigenes Leben haben</i>	225
<i>MINDFUCKS kann man überwinden</i>	229
Abschied ohne Selbstsabotage	231
<i>Den entscheidenden Schritt tun</i>	231
<i>Dankbarkeit ohne MINDFUCK</i>	232
<i>Jeder hinterlässt eine Spur in uns</i>	233
Nachwort	235
Adressen	236
Dank	237
Über die Autorin	238