

Inhalt

Einleitung	11
Beziehung in der Krise 12 · Beziehungen im Wandel 15	
Teil 1:	
Beziehungen gestern & heute	19
1 Was ist eigentlich mit uns los?	21
Wie Beziehungen bislang gelebt wurden 22 · Vorteile künstlicher Machtgefälle 25 · Nachteile künstlicher Machtgefälle 27 · Eine andere Logik 31 · Die Sehnsucht nach einem neuen Miteinander 33 · Wir wissen (noch) nicht, wie es geht 36 · Beziehung kann man lernen 39	
2 Hauptsache unabhängig	43
Risse im Bild 44 · Eine wichtige Unterscheidung 46 · Ein Blick von außen 48 · Schlüssel zum Glück? 49 · Licht und Schatten unserer Unabhängigkeit 52 · Eine neue Herausforderung 55 · Lücke im System 56	
3 Wir brauchen einander	58
Alles, nur das nicht! 60 · Eine andere Sichtweise 61 · Wann Abhängigkeit zum Problem wird 62 · Ein neuer Umgang mit Abhängigkeit 66 · Was es jetzt zu lernen gilt 69 · Das große Bild 70	
4 Machtspiele	74
Macht in Beziehungen 75 · Die Lücke holt uns ein 77 · Anatomie eines Machtkampfes 78 · Wer braucht hier eigentlich wen? 79 · Ping Pong 80 · Versteckte Machen- schaften 81	

5 Beziehung in Balance I	85
Ein neues Spiel 86 · Eine Frage der inneren Balance 89 · Abhängigkeit braucht Fürsorge 92 · Unabhängigkeit braucht Verantwortung 93 · Das große Bild 96	
6 Bedürfnisse als Potenzial	98
Bedürfnisse als Machtpotenzial 98 · Bedürfnisse als Konsum- potenzial 99 · Bedürfnisse als Beziehungspotenzial 101 · Vergrabene Schätze 103 · Leben im Überfluss 105	
 Teil 2:	
Schritte in ein neues Miteinander	109
1 Passen wir überhaupt zusammen?	111
Romantik! 113 · Es war einmal... 114 · Wie Beziehungen ent- stehen 115 · Alles Ego oder was? 116 · Das Geheimnis har- monischer Beziehungen 118 · Wenn es funk und kracht 118 · Die Rolle der sozialen Kompetenz 119 · Was Beziehungen stabil macht 121 · Wie du dir das Leben einfach machen kannst 123 · Übernimm Verantwortung 125 · Begrenzte Kapazitäten 126 · Die Herausforderung: Respekt 128	
2 Mysterium Partnerwahl	131
Was zieht mich WIRKLICH an? 132 · Beziehung & Schatten- arbeit 137 · Liegt wirklich alles nur an mir? 138 · Beim nach- sten Mann wird alles anders? 139 · Ausstieg aus dem Mangel- krater 140 · Von der Sehnsucht zur gelebten Beziehung 145	
3 Was will ich eigentlich wirklich?	147
Die Evolution von Bedürfnissen 149 · Unbekannt – kollektives Unbewusstes 150 · Ausgeblendete Bedürfnisse – „Das gibt es nicht!“ 154 · Unterdrückte Bedürfnisse – „Das darf nicht sein!“ 156 · Identitätskrise – „Darf das sein?“ 157 · Gewurdigtes Bedürfnis – „Das darf sein!“ 158 · Ein kontinuierlicher Prozess 160	
4 Wo begegnen wir uns?	164
Personlichkeitsschichten 165 · Wie Intimität entsteht oder verhindert wird 167 · Intimität jenseits der Paar- beziehung 173	

5 Die Kunst der Kooperation	175
Keiner hat unrecht 176 · Jeder lebt in seinem Universum 180 ·	
Zauberwort verbindende Lösung 184 · Welcher Konflikt-vermeidungstyp bist du? 191 · Drei Lernschritte zur sozialen Kompetenz 195 · Und wenn es trotzdem nicht geht? 198 ·	
Alchemie im Alltag 199	
Teil 3	
Gelebte Beziehung	203
1 Was Beziehungen trägt	205
Das Fundament: Respekt 205 · Der Streit bringt es ans Licht 207 · Was bedeutet stabiler Respekt? 208 · „Warum sollte ich den respektieren?“ 209 · Wie und wann dieser Boden verloren geht 210 · Schritte nach einer schmerhaften Trennung 211	
2 Kommunikation	215
Die Kunst des Zuhörens 216 · Die Praxis des unterstützenden Zuhörens 217 · Dialog & Diskussion 220 · Beziehung ohne Kritik? 222 · Wundermittel Bedürfnisäußerung 224 · Wertschätzung braucht Ausdruck 226 · Das Beziehungs-gespräch 227 · Jedem Töpfchen sein Deckelchen 230	
3 Emotionen: Vorsicht Sprengstoff!	232
Unser emotionaler Rucksack 232 · Stiller Alarm 234 · Woran erkenne ich, dass ich emotional aktiviert bin? 236 · Wie entstehen emotionale Ladungen 239 · Emotionen wollen entladen werden 241 · Gefühle sind etwas anderes 243 · Die Kraft der Gefühle 245 · Schatten statt Kraft 247	
4 Bewusst entladen lernen	249
Entladung braucht Raum 250 · Hole dir Unterstützung 252 · Wie ein geschützter Raum entsteht 253 · Die Kraft der Empathie 254 · Entladung braucht Annahme 255 · Entladung geschieht durch Spüren und Zulassen 256 · Entladung sucht nach Ausdruck 257 · Räume für bewusste Entladung schaffen 258 · Entladung im Beziehungsalltag 261 · Wenn andere mal ungemütlich sind 264	

5 Beziehung in Balance II	267
Wunden mit Signalfunktion 268 · Wie unsere Verlassenheitswunde entstanden ist 269 · Wie unsere Vereinnahmungswunde entstanden ist 270 · Wunden & Persönlichkeitsanteile 272 · Merkmale einer aktivierten Verlassenheitswunde 273 · Merkmale einer aktivierten Vereinnahmungswunde 275 · Vom Schmerz in die Balance 277 · Bewusst gegensteuern 278 · Auf leisen Sohlen treten 279	
6 Das ABC der Liebe	282
Verliebtheit: Im Rausch der Hormone 282 · Mythos & Wirklichkeit bedingungsloser Liebe 284 · Wertschätzen 287 · Wertschätzung will geübt sein 289 · „Aber ich liebe ihn doch!“ 292 · Ewige Liebe 293 · Liebe kultivieren 294	
Anhang	297
Die Quintessenz	297
Entscheidung 1: Respektiere deine eigene Bedürfnisse und die der anderen 298 · Entscheidung 2: Übernimm Verantwortung für deine eigenen Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse 298 · Daraus folgt... lass die Verantwortung für die Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse der anderen los 299 · Und: Entwickle deine Empathiefähigkeit 300	
Ausblick	301
Die Unternehmen von morgen 301 · Respektvolle Eltern-Kind-Beziehungen machen glücklich 303 · Die Schulen von morgen 305 · Überlegungen zur Politik 308	
Beziehungscheck	311
Übungsverzeichnis	312
Danksagung	313
Quellen	314
Anmerkung 314 · Verzeichnis 315	