

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	11
Beziehung in der Krise 12 · Beziehungen im Wandel 15	
<b>Teil 1:</b>	
<b>Beziehungen gestern &amp; heute</b> .....	19
<b>1 Was ist eigentlich mit uns los?</b> .....	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	
<b>2 Hauptsache unabhängig</b> .....	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	
<b>3 Wir brauchen einander</b> .....	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	
<b>4 Machtspiele</b> .....	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 Machenschaften 81	

<b>5 Beziehung in Balance I</b> .....	<b>85</b>
Ein neues Spiel 86 · Eine Frage der inneren Balance 89 · Abhängigkeit braucht Fürsorge 92 · Unabhängigkeit braucht Verantwortung 93 · Das große Bild 96	
<b>6 Bedürfnisse als Potenzial</b> .....	<b>98</b>
Bedürfnisse als Machtpotenzial 98 · Bedürfnisse als Konsum- potenzial 99 · Bedürfnisse als Beziehungspotenzial 101 · Vergrabene Schätze 103 · Leben im Überfluss 105	
 <b>Teil 2:</b>	
<b>Schritte in ein neues Miteinander</b> .....	<b>109</b>
<b>1 Passen wir überhaupt zusammen?</b> .....	<b>111</b>
Romantik! 113 · Es war einmal... 114 · Wie Beziehungen ent- stehen 115 · Alles Ego oder was? 116 · Das Geheimnis har- monischer Beziehungen 118 · Wenn es funkt 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	
<b>2 Mysterium Partnerwahl</b> .....	<b>131</b>
Was zieht mich WIRKLICH an? 132 · Beziehung & Schatten- arbeit 137 · Liegt wirklich alles nur an mir? 138 · Beim nächs- ten Mann wird alles anders? 139 · Ausstieg aus dem Mangel- krater 140 · Von der Sehnsucht zur gelebten Beziehung 145	
<b>3 Was will ich eigentlich wirklich?</b> .....	<b>147</b>
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 · Gewür- digtes Bedürfnis – „Das darf sein!“ 158 · Ein kontinuierlicher Prozess 160	
<b>4 Wo begegnen wir uns?</b> .....	<b>164</b>
Persönlichkeitsschichten 165 · Wie Intimität entsteht oder verhindert wird 167 · Intimität jenseits der Paar- beziehung 173	

<b>5 Die Kunst der Kooperation</b>	<b>175</b>
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**

<b>Gelebte Beziehung</b>	<b>203</b>
<b>1 Was Beziehungen trägt</b>	<b>205</b>
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 schmerzhaften	
Trennung 211	
<b>2 Kommunikation</b>	<b>215</b>
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	
<b>3 Emotionen: Vorsicht Sprengstoff!</b>	<b>232</b>
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	
<b>4 Bewusst entladen lernen</b>	<b>249</b>
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	

<b>5 Beziehung in Balance II</b>	<b>267</b>
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	
<b>6 Das ABC der Liebe</b>	<b>282</b>
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	
<b>Anhang</b>	<b>297</b>
<b>Die Quintessenz</b>	<b>297</b>
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	
<b>Ausblick</b>	<b>301</b>
Die Unternehmen von morgen 301 · Respektvolle Eltern-Kind-Beziehungen machen glücklich 303 · Die Schulen von morgen 305 · Überlegungen zur Politik 308	
<b>Beziehungsscheck</b>	<b>311</b>
<b>Übungsverzeichnis</b>	<b>312</b>
<b>Danksagung</b>	<b>313</b>
<b>Quellen</b>	<b>314</b>
Anmerkung 314 · Verzeichnis 315	