

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Paar-Tänze: Was Paare bindet und verbindet	11
Ein erfolgreiches Paar	17
Was sind verstrickte Beziehungen?	23
Selbstfürsorge und Hingabe	31
Selbstfürsorge lernen	31
Eigenständig und liebesfähig zugleich	33
Adam und Eva	37
Der Mythos	37
Der Baum der Erkenntnis	39
Die erste Äußerung der Selbsttätigkeit	43
Die Auswirkungen des »neo-romantischen« Liebes- ideals auf die Beziehungsgestaltung	47
Droge Verliebt-Sein	47
Sicherheit und Leidenschaft	53
Partnerwahl nach marktwirtschaftlichen Kriterien	60
Warum es nicht funktioniert	66
Sein lassen	69
Beziehungssucht und Bindungsangst	73
Suchtmittel Beziehung	73
Flucht nach vorne: Anpassung und Manipulation	79

Bindungsvermeidung 89

Die Hassbindung 93

Erstarrung 102

Personale Begegnung 105

Macht unsere Paarbeziehung noch Sinn? 105

Die Arbeit am Paarmythos 110

Veränderungsprozesse 117

Nicht um jeden Preis 131

Und bist du nicht willig – dann bleib ich bei mir 138

Mitgefühl für mich und für dich 144

Sehnsucht als Ressource 155

Paare lösen die Verstrickung 163

Trennungsbegleitung 163

Eine Paarsitzung 166

Neue Wege 171

Abschluss 179

Danksagung 183

Literatur 185