

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