

INHALT

Vorwort von Eva-Maria Zurhorst 7

Einführung von Diana Richardson 13

1. Liebe ist keine Emotion 16
2. Emotionen sind keine Gefühle 22
3. Emotionen sind Gift 38
4. Vorsicht: Emotionen! 45
5. Emotionen haben nichts mit Liebe zu tun 53
6. Woher kommen Emotionen? 61
7. Mit Emotionen umgehen: Fünf Goldene Regeln 71
8. Fünf Szenen, wie man die Liebe von den
Emotionen befreit 83
9. Gefühle hier und jetzt ausdrücken 94
10. Sex und Emotionen 108
11. Kinder und Emotionen 117
12. Die Kunst miteinander zu reden und sich
aufeinander zu beziehen 124

Erfahrungsberichte 133

Inspirationen zum Thema Liebe 147

Bibliografie