

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	9

Teil I: Wirkungen

1. Liebe und Liebessucht	15
2. Alles für ein bisschen Liebe	26
3. Anzeichen für liebessüchtiges Verhalten	32
4. Der Kick als Lebenselixier	42
5. Wie sich die Liebessuchtspirale dreht	49
6. Hilfe, die Prinzessin ist eine Kröte! <i>Der verunsicherte Mann</i>	53
7. Als Dauergast im Wartesaal <i>Darf's auch ein bisschen mehr sein?</i>	59
8. Macht süchtige Liebe blind?	69
9. Tanz der Vampire <i>Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser</i>	72
10. Der Versuch, die falsche Person zu ändern	77
11. Vorsicht Verwechslungsgefahr <i>Liebesfieber und Helfersyndrom</i>	82

Teil II: Ursachen

12. Spieglein, Spieglein an der Wand ... <i>Die Spiegelfunktion in Beziehungen</i>	93
13. Let's tango <i>Warum sich Liebesabhängige und Beziehungsflüchtlinge ergänzen</i>	100
14. Anders mit der Liebe umgehen - lohnt sich das überhaupt?	107
15. Die Sache mit dem Selbstwert <i>Der kritische Zwilling</i>	115
16. Das Drama des inneren Kindes	125
17. Loslassen kannst du nicht gewaltsam	140

Teil III: Transformation

18. Die Lizenz zum Lieben	155
19. Innere Stabilität	165
20. Lebe dein inneres Feuer!	175
21. Schätze dein Leben!	184
22. Liebe erzeugt Liebe <i>Voraussetzungen für liebevolle Beziehungen</i>	191
23. Time Out: Weite deinen Blick und öffne dein Herz	198
24. Erlebe die Liebe in dir!	206
 "Göttin"	 213
Literatur	215
Kontakt	216