

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung: Warum Paare ihr Potenzial nicht ausschöpfen	1
1.1 Die Potenziale der Liebe	3
1.2 Worauf es in der Liebe ankommt	8
1.3 Eine kleine Gebrauchsanweisung	11
Literatur	12
2 Kommunikation: Verstehen und Widerspruch	13
2.1 Fünf Vorzeichen scheiternder Liebe	15
2.2 Einfühlung – der Schlüssel zum Herzen	18
2.3 Wie glückliche Paare kommunizieren	23
2.4 Gesprächskultur und Kulturkampf	28
2.5 Konflikte austragen und die Liebe bewahren	33
2.6 Die Dialektik: einfühlsame Konfrontation	39
Literatur	40
3 Emotionen: Gefühle kontrollieren und Gefühle zeigen	41
3.1 Der Zwangsprozess	43
3.2 Starke Gefühle kontrollieren	46
3.3 Die Botschaft der Gefühle verstehen	54
3.4 Gefühle zeigen	59
3.5 Die Dialektik: Gefühlsausbruch im sicheren Rahmen	64
Literatur	66
4 Bindung: Bindung aufbauen und Freiheit bewahren	67
4.1 Auf dem Weg zu einer sicheren Bindung	68
4.2 Die Bindung vor dem Einfluss Dritter schützen	75

XI

XII Inhaltsverzeichnis

4.3	Vom Wunschbild zur Freiheit	78
4.4	Bindungen an die Herkunftsfamilie	83
4.5	Die Dialektik: frei sein zur Bindung	88
	Literatur	90
5	Intimität: Einswerden und Selbstbewahrung	93
5.1	Wir starten leider nicht bei Null	96
5.2	Das Wagnis der Intimität	99
5.3	Guter Sex trotz Liebe	103
5.4	Die Grenzen der Erotik erkunden	112
5.5	Die Integrität wahren	114
5.6	Die Dialektik: partnerbezogen zu sich stehen	123
	Literatur	125
6	Austausch: Geben und Nehmen	127
6.1	Glücksformel Austausch und Ausgewogenheit	129
6.2	Die Kunst des Gebens	130
6.3	Eine kleine Schule des Gebens	134
6.4	Vergebung – den Fluch der bösen Tat brechen	137
6.5	Schicksal Unausgewogenheit	141
6.6	Die Kunst des Nehmens	144
6.7	Das Leck im Liebestank schließen	147
6.8	Die Dialektik: im Opfer einen Gewinn finden	153
	Literatur	156
7	Sicherheit: Selbstschutz und Leidensfähigkeit	159
7.1	Schutzmechanismen in der Liebe	161
7.2	Den Partner entwaffnen	166
7.3	Das Kind im anderen sehen	172
7.4	Schutzmechanismen beeinflussen	175
7.5	Exponentielles Wachstum: Sicherheit durch Verletzbarkeit	182
	Literatur	184
8	Nachwort	185
	Sachverzeichnis	189