

Inhalt

| | |
|--|-----|
| 1. AUFTAKT | 15 |
| 1.1. Es war einmal..... | 15 |
| 1.2. Den Blick weiten | 18 |
| 1.3. Was ist wirklich? | 26 |
| 1.4. „Meine Nasenspitze ist das Ende der Welt“ | 30 |
| 2. PAARSEIN ZWISCHEN ABWASCH UND KOSMOS | 35 |
| 2.1. Nichts muss sich verändern..... | 36 |
| 2.2. Die gesellschaftliche Hintergrundmusik | 49 |
| 2.3. Gerechte oder ungerechte Rollengestaltung bei Paaren? | 51 |
| 2.4. Prägeanstalt Herkunftsfamilie..... | 61 |
| 2.5. Kinder, ein Anschlag auf die Paarbeziehung | 63 |
| 2.6. Geteiltes Leid..... | 68 |
| 2.7. Kür für ältere Paare | 71 |
| 2.8. Lieber Problemheimat als Lösungsfremde | 80 |
| 2.9. Ressource Liebesgeschichte | 84 |
| 2.10. Am Anfang war das Paar | 87 |
| 2.11. Partnerschaft oder Liebesbeziehung – oder beides? | 88 |
| 2.12. Tauschmodus versus Geschenkmodus..... | 94 |
| 2.13. „Offene Rechnungen“ | 97 |
| 2.14. Rosenkrieg – Versuch des Ausgleichs im Negativen..... | 100 |
| 2.15. Die drei Komponenten der Liebe..... | 103 |
| 2.16. Spielarten der Liebe | 105 |
| 2.17. Der Jolly Joker „Intimität“ | 109 |
| 2.18. Begehren – „Darf’s ein bisschen mehr sein?“ | 118 |
| 2.19. Verrat – Affäre & Außenbeziehung..... | 122 |
| 2.20. Immer-alles-wissen-Wollen | 131 |
| 2.21. „Drache“ Eifersucht | 136 |

| | | |
|-------|--|-----|
| 2.22. | Verbindlichkeit – der sichere Hafen..... | 140 |
| 2.23. | Andere Anlässe für Paarbeziehungen..... | 143 |
| 2.24. | Das Objekt der Begierde..... | 153 |
| 2.25. | „Nicht-können“ oder „Nicht-wollen?“ | 160 |
| 2.26. | Entscheidung zwischen mir und mir | 162 |
| 2.27. | Beziehungsflucht – „Hinter mir die Sintflut“ | 164 |
| | | |
| 3. | GEHEN ODER BLEIBEN? | |
| | Vom Dilemma zum Tetralemma | |
| | der zusätzlichen Möglichkeiten..... | 171 |
| | | |
| 3.1. | Trennung/Scheidung - ein unmöglicher Gedanke | 171 |
| 3.2. | Tetralemma – Lösungssuche auf mehreren Wegen..... | 173 |
| 3.3. | GEHEN – „Ich entscheide mich für die Beendigung der Beziehung!“ | 177 |
| 3.4. | BLEIBEN – „Ich entscheide mich zu bleiben und die positive Weiterentwicklung der Beziehung zu betreiben!“ | 206 |
| 3.5. | BEIDES – „Ich entscheide mich für beides – ich bleibe äußerlich und gehe innerlich!“ | 220 |
| 3.6. | KEINES VON BEIDEN – Hinter der Frage: „Gehen oder bleiben“ verbirgt sich ein noch nicht erkanntes Thema. | 240 |
| 3.7. | Und das Darüber-hinaus..... | 249 |
| | | |
| 4. | APPS FÜR EINE GUTE ENTSCHEIDUNG..... | 259 |
| | | |
| 4.1. | Vorrang des erlebten vor dem erzählten Leben | 259 |
| 4.2. | Der heimliche Gewinn | 260 |
| 4.3. | Der Kontext macht den Unterschied..... | 261 |
| 4.4. | Verstanden heißt nicht einverstanden | 263 |
| 4.5. | Trennung auf Zeit? | 268 |
| 4.6. | Verletzt zusammenbleiben..... | 271 |
| 4.7. | Sehnsuchts-Check | 272 |
| 4.8. | Überpreis bei oft wechselnden Beziehungen | 273 |
| 4.9. | Die begrenzte Kapazität des seriellen Liebens | 275 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 4.10. | „Liebe“ und „Bindung“ - die Verwechslung | 277 |
| 4.11. | Ausgleich, wenn zwei auseinander gehen..... | 282 |
| 4.12. | „Das kann ich meinen Kindern nicht antun“ | 284 |
| 4.13. | Erste-Hilfe-Koffer für Eltern bei Trennung..... | 287 |
| 5. | NÄHRBODEN FÜR DIE ZUKUNFT | 295 |
| 5.1. | Heiraten oder nicht? | 295 |
| 5.2. | Bei Kinderlosigkeit | 299 |
| 5.3. | Keine „alten Baustellen im neuen Land“ | 302 |
| 5.4. | Der Ausgleich im Positiven..... | 304 |
| 5.5. | Wahrhaftigkeit | 306 |
| 5.6. | Verzicht – jenseits von Gut und Willig..... | 311 |
| 5.7. | Liebe: Aufhebung der existentiellen Einsamkeit? | 314 |
| 5.8. | Spiritualität in der Paarbeziehung | 316 |
| 5.9. | Wegmarkierungen | 321 |
| 5.10. | Wer die Fülle will | 326 |
| 6. | EPILOG | 331 |
| 7. | DANK..... | 333 |