

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 Herkunfts-familie.....	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