

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
<b>Unverschämt glücklich .....</b>	<b>15</b>
Der Weg vom »Ich« zum »Wir« .....	16
Das Abenteuer – die Liebesreise .....	17
Ihre Begleiter .....	23
Aussicht auf etwas Besonderes .....	26
<b>Wo alles beginnt – achtsame Begegnung.....</b>	<b>29</b>
Der Sand im Kommunikationsgetriebe .....	31
Achtsame Begegnung statt Konfrontation .....	38
<i>Zeigen Sie Präsenz!</i> .....	39
<i>Begegnen Sie einander wertschätzend</i> .....	41
Die achtsame Begegnung in der Umsetzung.....	43
<b>Der Aufbruch .....</b>	<b>53</b>
Was bisher geschah .....	54
Wenn Liebe einfach ist – romantische Verliebtheit.....	55
Unbewusste Partnerwahl .....	56
Der Spaß hört auf – der Machtkampf beginnt .....	60
<i>Exits – schleichender Rückzug</i> .....	62
<i>Verweigerung auf sexueller Ebene</i> .....	64
<i>Das körperliche »Nein!« der Frau</i> .....	65
<i>Das körperliche »Nein!« des Mannes</i> .....	67
<i>Fragen, die Sie sich zum körperlichen »Nein!« stellen können</i> .....	69
Zutaten des Machtkampfs.....	70
<i>Verwirrung der Ebenen</i> .....	71
<i>Mangelnde Selbstverantwortung</i> .....	75
<i>Fehlende Präsenz, Störfaktoren und Mangel an Selbstwahrnehmung</i> .....	79
<i>Innere Konzepte, Rollenbilder</i> .....	80
Der Machtkampf als Chance.....	82

11

<b>Die Entscheidung .....</b>	<b>85</b>
Schaffen Sie Commitment! .....	86
Entscheidungen möglich machen.....	88
<i>Das »Ja!« zum Ich .....</i>	<i>88</i>
<i>Das »Ja!« zum Du .....</i>	<i>90</i>
<i>Das »Ja!« zum Wir .....</i>	<i>91</i>
<i>Auf Kurs bleiben .....</i>	<i>94</i>
<b>Die Entdeckung der bewussten Liebe .....</b>	<b>97</b>
Selbstliebe – Begegnung mit dem Ich .....	98
<i>Rucksack und Kühlenschrank .....</i>	<i>99</i>
<i>Der Schlüssel zum Schatz.....</i>	<i>101</i>
<i>Dem Drachen begegnen.....</i>	<i>104</i>
<i>Rendezvous mit dem Ich.....</i>	<i>110</i>
Liebe und Verbindung im Wir .....	115
<i>Startpunkt der Reise – die Schatzkarte.....</i>	<i>116</i>
<i>Kraftfeld als Stimmungsbarometer der Beziehung.....</i>	<i>118</i>
<i>Wenn das Kraftfeld durch versteckte Minen gefährlich wird.....</i>	<i>121</i>
<i>Klärung des Kraftfelds .....</i>	<i>121</i>
Gute Gefühle als Grundlage für Verbindung und Liebe	123
<i>Aus dem Alltagstrott ausbrechen und Stärken leben ....</i>	<i>125</i>
<i>Positive Gefühle verstärken .....</i>	<i>126</i>
<i>Negative Gefühle entmachten.....</i>	<i>129</i>
Liebe ist ... Präsenz .....	131
<i>Verletzlichkeit zeigen.....</i>	<i>138</i>
<i>Jeden Tag ein neuer Schritt – Umsetzung im Beziehungsalltag.....</i>	<i>141</i>
Sprachen der Liebe .....	142
<i>Führen Sie ein Liebestagebuch .....</i>	<i>145</i>
<b>Unverschämt glücklich – wie Sie erfüllt und sinnlich leben .....</b>	<b>149</b>
Das sexuelle Ich.....	152
<i>Scham und Sexualität.....</i>	<i>152</i>
<i>Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer sexuellen Identität auf! .</i>	<i>154</i>

<i>Empfindsamkeit des Liebeszentrums</i> .....	158
<i>Wandeln Sie alte Tabuzonen in blühende Gärten Ihres sexuellen Selbstbewusstseins</i> .....	160
<i>Wie Sie Ihre Sinnlichkeit und Lust im Alltag leben</i> .....	163
<i>Sexuelles Erleben: Verbindung Herz – Becken</i> .....	165
<i>Sexuelle Fantasien</i> .....	171
<b>Sexuelle Begegnung im Wir</b> .....	<b>174</b>
<i>Welche Priorität hat Ihre Sexualität in Ihrem Leben?</i> ..	174
<i>Begehen und verführen Sie einander!</i> .....	176
<i>Häufige sexuelle Missverständnisse und Irrtümer</i> .....	179
<i>Sexualität 2.0</i> .....	183
<i>Das Tor zur Ekstase</i> .....	185
<i>Ein Augenblick benötigt keine Gebrauchsanweisung...</i>	187
<i>Übung zur sexuellen Vereinigung: BASIS – Kommunikation und Energieaustausch</i> .....	189
<i>Entspannen Sie sich!</i> .....	191
<i>Energiefluss – Wellen der Liebe</i> .....	196
<b>Umsetzung in den Alltag – Wellenreiten</b> .....	<b>199</b>
<i>Tipp 1: Übung, Übung, Übung</i> .....	200
<i>Tipp 2: Bleiben Sie dran!</i> .....	200
<i>Tipp 3: Regelmäßige Lovedates</i> .....	201
<i>Tipp 4: Offenheit, Geduld und Wertschätzung</i> .....	201
<i>Tipp 5: Liebesdienste</i> .....	203
<i>Tipp 6: Spielerische Vielfalt</i> .....	206
<i>Tipp 7: Verknüpfung und Pflege aller Ebenen</i> .....	209
<i>Tipp 8: Beleben Sie Ihre Sexualität durch Worte und Bilder</i> .....	213
<b>Nachwort: Die Mondscheinsonate</b> .....	<b>217</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>219</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>219</b>
<b>Quellen &amp; Literaturempfehlungen</b> .....	<b>220</b>