

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 9

Einleitung 13

VERLIEBTSEIN IST

KEINE KUNST! 22

Ich gebe dir den wichtigen Platz in
meinem Leben 26

Ja und Nein 30

Ich bin ich und du bist du 31

Was ich tun kann 34

WIE GEHT ES WEITER NACH

DEM VERLIEBTSEIN? 36

Die Macht unserer inneren Bilder 40

Was ich tun kann 41

Über Spielen und Beziehung 42

Was ist richtig für mich? Wo liegen meine
persönlichen Grenzen? 45

Was ich tun kann 47

WAS BRINGEN WIR MIT? AN

WELCHE ROLLEN GLAUBEN WIR? . . 48

Welche Erfahrungen bringen wir aus
unserer Kindheit mit in die Partner-
schaft? 50

Fakten zur Gewalt 52

Was ich tun kann 53

Welche Erfahrungen bringen wir aus
unserer Kultur mit in die Partner-
schaft? 54

Welche Rolle spiele ich? An was
glaube ich? 54

Eine Sucht nach Erlösung und Machbarkeits-
fantasien 58

Vom bedingungslosen Gehorsam zur eigenen
Verantwortung 60

Was ich tun kann 63

LÖSEN UND BINDEN 64

Müssen wir perfekt sein? 66

Der Weg zu neuen Beziehungsformen 69

Ohne Haltbarkeitsgarantie 71

Was ich tun kann 73

SEXUALITÄT 74

Die Idee unserer Liebe 76

Frieden unter der Bettdecke 80

Was ich tun kann 82

Die Mosuo – sie empfinden die Ehe
als unnatürlich 82

Treue, Betrug und Vergebung 83

Ganz gewöhnlicher Ehebruch oder die
Sehnsucht, ein Paar zu bleiben? 87

**MACHT IN UNSERER BEZIEHUNG:
WER HAT SIE, WIE WIRD SIE
BENUTZT UND WIE GEHEN WIR
DAMIT UM? 90**

Du sollst nicht merken ... 95
Was ich tun kann 97
Zwischen Eltern und Schwiegereltern 98
Was ich tun kann 100
Verachtung und Vorurteile 100
Was ich tun kann 103

**STREITKULTUR: VOM PAAR-
KONFLIKT ZU HOFFNUNG UND
HEILUNG. 104**

Das Paar im Zentrum 107
Was ich tun kann 110
Angst – woher und wohin damit? 113
Gewalt in Beziehungen – häusliche
Gewalt 114
Was ich tun kann 115
Von der Schonkultur zur Streitkultur 118
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehung 120
Vorwurf und Rechtfertigung 123
Was ich tun kann 125

**EINE UNVERWÜSTLICHE
BEZIEHUNG. 126**

Wunsch nach Nähe oder Wunsch nach
Distanz? 128
Was ich tun kann 131
Die mystifizierte Ehe 132
Was ist ein Erwachsener? 133
Leiden ist leichter als Handeln 137

CHANCEN ALS SCHÄTZE HEBEN . . . 138

Selbstvertrauen und Selbstwert 141
»Ich finde deine Haut alt« 143
Was ich tun kann 146
Über den Verzicht 147
Ehe-Tandem? 148
Modell der Inklusion – einbeziehen statt
ausschließen 151
Erst »happy« und dann »end«? 153
Was ich tun (oder lassen) kann 155
Fremdgehen 156

**WIE REDEST DU DENN MIT MIR!
ÜBER KOMMUNIKATION 158**

Umgang mit Stress in der Beziehung 161
Eigen-Verantwortung 161

WENN DIE LIEBE GEHT. 166

Zusammenhalten im Abschied 169
Wir schaffen das 173
Wir tun nichts, was dir oder mir schadet 174
Wenn Papa und Mama sich nicht
mehr küssen 175
Was ich tun kann 176
Partnerschaften scheitern nie! 177
Verarbeitungsschritte 178

Danksagung 180
Weiterführende Literatur 182
Fotonachweis 190