

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	9	
Einleitung	13	
<b>VERLIEBTSEIN IST KEINE KUNST! . . . . .</b>	<b>22</b>	
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	
<b>WIE GEHT ES WEITER NACH DEM VERLIEBTSEIN? . . . . .</b>	<b>36</b>	
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	
<b>WAS BRINGEN WIR MIT? AN WELCHE ROLLEN GLAUBEN WIR? . . . . .</b>	<b>48</b>	
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	
<b>LÖSEN UND BINDEN . . . . .</b>	<b>64</b>	
Müssen wir perfekt sein?	66	
Der Weg zu neuen Beziehungsformen	69	
Ohne Haltbarkeitsgarantie	71	
Was ich tun kann	73	
<b>SEXUALITÄT . . . . .</b>	<b>74</b>	
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	

<b>MACHT IN UNSERER BEZIEHUNG:</b>	<b>CHANCEN ALS SCHÄTZE HEBEN . . . 138</b>
<b>WER HAT SIE, WIE WIRD SIE</b>	Selbstvertrauen und Selbstwert 141
<b>BENUTZT UND WIE GEHEN WIR</b>	»Ich finde deine Haut alt« 143
<b>DAMIT UM? . . . . .</b>	Was ich tun kann 146
Du sollst nicht merken ... 95	Über den Verzicht 147
Was ich tun kann 97	Ehe-Tandem? 148
Zwischen Eltern und Schwiegereltern 98	Modell der Inklusion – einbeziehen statt ausschließen 151
Was ich tun kann 100	Erst »happy« und dann »end«? 153
Verachtung und Vorurteile 100	Was ich tun (oder lassen) kann 155
Was ich tun kann 103	Fremdgehen 156
<b>STREITKULTUR: VOM PAAR-KONFLIKT ZU HOFFNUNG UND HEILUNG . . . . .</b>	<b>WIE REDEST DU DENN MIT MIR!</b>
Das Paar im Zentrum 107	ÜBER KOMMUNIKATION . . . . . 158
Was ich tun kann 110	Umgang mit Stress in der Beziehung 161
Angst – woher und wohin damit? 113	Eigen-Verantwortung 161
Gewalt in Beziehungen – häusliche Gewalt 114	<b>WENN DIE LIEBE GEHT . . . . . 166</b>
Was ich tun kann 115	Zusammenhalten im Abschied 169
Von der Schonkultur zur Streitkultur 118	Wir schaffen das 173
Kümmern Sie sich um Ihre Beziehung 120	Wir tun nichts, was dir oder mir schadet 174
Vorwurf und Rechtfertigung 123	Wenn Papa und Mama sich nicht mehr küssen 175
Was ich tun kann 125	Was ich tun kann 176
<b>EINE UNVERWÜSTLICHE BEZIEHUNG . . . . .</b>	Partnerschaften scheitern nie! 177
Wunsch nach Nähe oder Wunsch nach Distanz? 128	Verarbeitungsschritte 178
Was ich tun kann 131	
Die mystifizierte Ehe 132	Danksagung 180
Was ist ein Erwachsener? 133	Weiterführende Literatur 182
Leiden ist leichter als Handeln 137	Fotonachweis 190