

Inhaltsverzeichnis

Es könnte unbequem werden ...	7
1 Die prägende Phase	11
1.1 Die zugrunde liegenden Thesen	12
1.1.1 Neugeborenen-Ich (NI)	14
1.1.2 Erwachsenen-Ich (EI)	17
1.1.3 Höheres-Ich (HI)	18
1.1.4 Unsichtbare Welt	20
1.1.5 Fazit	25
1.2 Die Empathie	25
1.3 Das empathische Liebesideal	31
1.3.1 Ehrlichkeit	32
1.3.2 Bedingungslosigkeit	33
1.3.3 Engagement	39
1.3.4 Selbstlosigkeit	40
1.3.5 Urängste	43
1.4 Der Wachstumsprozess	46
2 Die vergelstigte Phase	49
2.1 Das empathische Liebesparadoxon	49
2.1.1 Selbstwertgefühl	50
2.1.2 Emotionalität	55
2.1.3 Bindungsfähigkeit	58
2.2 Partnerschaft	62
2.2.1 Perfektionismus	63
2.2.2 Aufmerksamkeit	66
2.2.3 Verletzungen	69
2.2.4 Kommunikation	73
2.2.5 Pausen	78
2.2.6 Emotionale Nähe	81
2.2.7 Körperlichkeit	87
2.3 Fazit	89
3 Die überlastende Phase	93
3.1 Leidenschaft	94
3.1.1 Partnerfixierung	94
3.1.2 Beobachtung	99
3.1.3 Kontrolle	101
3.1.4 Fremdbestimmung	105

3.2 Langeweile	108
3.3 Fazit	110
4 Die lebensverneinende Phase	113
4.1 Liebessucht	114
4.2 Liebesersatz	118
4.3 Liebesaus	120
4.4 Fazit	121
5 Die erwachende Phase	123
5.1 Loslassen	124
5.2 Rückschau	129
5.2.1 Bewunderung	131
5.2.2 Respekt	132
5.2.3 Sicherheit	134
5.2.4 Integration	135
5.2.5 Erkenntnis	138
5.3 Spiegelbild	140
5.4 Roter Faden	144
5.5 Innere Führung	147
5.5.1 Schlafen	147
5.5.2 Geduld	153
5.5.3 Achtsamkeit	154
5.6 Fazit	155
6 Die erlösende Phase	161
6.1 Authentizität	162
6.2 Lebenslust	168
6.3 Handlungsfähigkeit	174
6.4 Verständnis	177
6.5 Fazit	180
7 Die liebende Phase	183
7.1 Emotionale Sicherheit	184
7.2 Zauberkraft	188
7.3 Liebesbeziehung	192
7.4 Fazit	197
Exkurs: Quantenphilosophie	205