

# Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	9
Vorwort	11
<b>Vorbereitungen für die Liebe</b>	<b>15</b>
Wer bin ich?	17
Ich will frei sein	17
Ich will meinen Verstand und meinen Willen gebrauchen	19
Ich will mich an meinen Trieben und Leidenschaften freuen	22
Ich will mit Leib und Seele Mensch sein	24
Ich will mein Menschsein optimieren	29
Ich will mich von der Wahrheit bestimmen lassen	33
Ich will gewissenhaft handeln	39
Ich will Verantwortung übernehmen	42
Wer geht mit mir auf meinem Weg?	45
Ich lebe in Beziehungen	45
Ich sehne mich nach Liebe	49
Ich gewinne Freunde, indem ich Sympathie und Wohlwollen schenke	54
Ich suche mein Glück in der Hingabe	59
Ich finde einen Gott, der die Liebe ist	63
Das Wunderbare an der Liebe von Mann und Frau	69
Die erotische Liebe beginnt mit Gefühl	70

Die erotische Liebe entscheidet sich	74
Die erotische Liebe spricht durch den Leib	75
Was Heiraten bedeutet	81
Heiraten heißt sagen: Nur du	82
Heiraten heißt sagen: Für immer	84
Heiraten heißt sagen: Mit Leib und Seele	88
Heiraten heißt offen sein für das Leben	93
Heiraten heißt sagen: Ich bin dir treu	96
Die Ehe ist ein Sakrament	99
Das Sakrament macht fähig zur Liebe	100
Das Sakrament ist Zeichen des Neuen Bundes	103
Das Sakrament ist eine Berufung zum Schöpferischsein	105
Die Ehe als Weg zum Glück	107
<b>Wie es mit der Liebe geht</b>	<b>109</b>
Einen Anfang mit der Liebe machen	111
Die „Schule“ der Liebe	111
„Alles erreicht der Geduldige“	114
Von der Freundschaft zum „Pärchen“	118
Steine auf dem Weg der Liebe	123
Der Egoismus und seine Wurzeln	123
Viel Leidenschaft braucht viel Verstand	126
Starke Ausstrahlung braucht starke Persönlichkeit	129
Così fan tutte	131

Hilfen auf dem Weg der Liebe	135
Sich schämen	135
Enthaltsamkeit trainieren	137
Sich Grenzen setzen	141
Niemals tun, was alle tun	145
Gemeinsame Interessen und Freundschaften pflegen	147
Meine Sexualität und ich	148
Kurzum: „Habe Mut zu fliehen!“	150
Beten und die Sakramente empfangen	152
 Noch einmal: Warum gehört Sex in die Ehe?	155
Weil die Sprache des Leibes wahr sein muss	155
Weil Leidenschaft eingebunden sein muss	159
Weil Ehe auf Probe eine Illusion ist	161
Weil die Feier der Trauung mehr ist als ein Zeremoniell	165
 Wer ist der Richtige/die Richtige fürs Leben?	167
Liebe auf den ersten Blick	167
Gemeinsame Interessen	168
Die Schwächen des anderen annehmen können	169
Miteinander glauben	170
 Wann heiraten?	173
Es stimmt nicht, dass Ehen im fortgeschrittenen Alter stabiler sind	174
Jung geschlossene Ehen sind keineswegs zum Scheitern verurteilt	175
Die Höhe des Einkommens ist nicht entscheidend für den Zeitpunkt der Eheschließung	176

Glückliche Ehen beginnen mit einer mutigen Verlobung	177
Hochzeit ist ganz innen	178
Wie treu bleiben?	181
Sich zurücknehmen, dem anderen Freude machen	181
Zeit füreinander aufbringen	183
Gemeinsame Ziele kultivieren	185
Den um Hilfe bitten, der alle Hilfe zugesagt hat	185
Von der Ehe zur Familie	189
Kinder ja – aber wie viele?	189
Empfängnisverhütung – der einfache Weg?	193
Warum es bei der natürlichen Empfängnis- regelung stimmt	198
Kinder sind ein Geschenk	201
Die Ehe hat einen Auftrag	203
Der Autor	207