

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>1. Nähe und Distanz ausbalancieren .....</b>	<b>11</b>
1.1 Ich möchte dich vermissen können!.....	11
1.2 Zwei Kreise als Symbol.....	20
1.3 Wo stehen unsere Kinder? .....	26
1.4 Nähe und Distanz in der Ursprungsfamilie.....	30
<b>2. Was Partner wirklich brauchen .....</b>	<b>35</b>
2.1 In guten wie in schlechten Zeiten.....	35
2.2 Gut gekleidete Wünsche .....	40
<b>3. Vier Ebenen der Beruhigung und Regulation .....</b>	<b>47</b>
3.1 Ruhe in die Beziehung bringen .....	47
3.2 Die horizontale Ebene .....	50
3.3 Die vertikale Ebene .....	54
3.4 Die externe soziale Ebene .....	66
3.5 Die spirituelle und transpersonale Ebene.....	69
3.6 Problematische Strategien der Regulation .....	73
3.7 Zurück auf Start .....	78
<b>4. Mit dem Störenden gut umgehen .....</b>	<b>83</b>
4.1 Das Lächeln der Mona Lisa.....	83
4.2 Gewinn- und Verlustrechnung .....	91
4.3 Die Kunst, sich zuzumuten – Teil 1 .....	98
<b>5. Beziehungsvorstellungen abgleichen .....</b>	<b>101</b>
5.1 Unverbunden und doch zusammen – Carola und Fabian .....	101
5.2 Die Spuren der Kindheit .....	107
5.3 Brücken bauen .....	110
5.4 Eine neue Intimität .....	111

<b>6.</b>	<b>Gefühle ordnen und konstruktiv kanalisieren.....</b>	113
6.1	Zusammenhänge verstehen .....	113
6.2	Raum für das Wesentliche.....	118
6.3	Unsere Stärken – für gute Gefühle sorgen .....	125
<b>7.</b>	<b>Intimität und Sexualität ausbalancieren.....</b>	129
7.1	Intimität und Sexualität sind nicht das Gleiche .....	129
7.2	Indem ich berühre, werde ich berührt – Sinn und Sinnlichkeit.....	133
7.3	Krämpungen der Intimität – Haben wir eine Perspektive? .....	138
<b>8.</b>	<b>Was wirklich wesentlich ist.....</b>	151
8.1	Anteilnahme: Resonanz und Echo .....	151
8.2	Eine gute Beziehung ist besser als eine ideale.....	152
8.3	Die Kunst, sich zuzumuten – Teil 2.....	162
8.4	Den anderen als Spiegel betrachten.....	165
<b>9.</b>	<b>Worauf ein Paar achten sollte .....</b>	173
9.1	Verharren Sie nicht zu lange in der Angriffs- oder Verteidigungsposition .....	173
9.2	Bleiben Sie nicht zu lange im inneren Rückzug .....	175
9.3	Bewerten Sie Nähe-Bedürfnisse nicht höher als Distanz-Bedürfnisse .....	176
9.4	Vernachlässigen Sie das Wir nicht .....	177
9.5	Lassen Sie sich beeinflussen.....	179
9.6	Akzeptieren Sie die emotionalen Wellenbewegungen.....	181
9.7	Kontrolle ist gut – aber leider unmöglich!.....	182
9.8	Versorgen Sie wunde Punkte aus früheren Zeiten selbst .....	184
<b>Nachwort.....</b>		189
<b>Über den Autor .....</b>		193