

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Veit Lindau	12
Was geschieht, wenn du einzigartig liebst	15
Die enttäuschte Liebe: Vom Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe und warum »echte Liebe« nicht vom Himmel fällt	23
Verliebtheit ist die Pause von der Anstrengung des Lebens	23
Liebe gedeiht, wenn beide wachsen	31
Was du tun kannst, wenn deine Liebe enttäuscht ist	37
Die romantische Liebe: Warum die Monogamie eine gute Idee ist und leider auch eine schlechte	43
Zwischen Idealvorstellung und Scheinsicherheit	43
Fremdgehen gehört zur Monogamie	46
Offenheit und Selbstkenntnis schützen vor Untreue	52
Die verletzte Liebe: Wie es nach einem Betrug weitergehen kann	57
Wenn du betrogen wurdest	62
Wenn du betrogen hast	65
Wenn du die dritte Person bist	67
Eine Affäre überleben – wie geht das?	70
<i>Phase 1: Fühlen – was ist verletzt? Wie stark ist die Verletzung?</i>	<i>71</i>
<i>Phase 2: Reflektieren – wie ist es dazu gekommen?</i>	<i>73</i>
<i>Phase 3: Handeln – wie kann ich meine Bedürfnisse erfüllen?</i>	<i>74</i>
<i>Phase 4: Befreiung – wie kann ich verzeihen?</i>	<i>75</i>
<i>Phase 5: Wachsen – wie soll die Beziehung weitergehen?</i>	<i>77</i>

Die loslassende Liebe: Vom Umgang mit Liebeskummer und von der Bedeutung der Selbstliebe	79
Liebe lässt frei	80
Aktivitäten lösen die innere Erstarrung	84
Jede Liebe beginnt mit der Liebe zu dir selbst	85
 Die lernende Liebe: Wie der innere Kompass neu ausgerichtet werden kann	 93
Entscheidung zur Offenheit	94
Verantwortung tragen, statt Schuld suchen	96
Streiten lernen	100
 Die tragfähige Liebe: Emotionale Intelligenz als Schlüssel für glückliche Beziehungen	 105
Liebeskompetenz beginnt beim Fühlen	107
Beziehungen sind glücklich, wenn Bedürfnisse befriedigt werden	111
Bedürfnisse verstehen und Hindernisse aus dem Weg räumen	114
<i>Muster 1: Glaubenssätze »So ist die Welt«</i>	<i>118</i>
<i>Muster 2: Projektionen »Du bist so, wie ich es nicht fühlen will«</i>	<i>119</i>
<i>Muster 3: Negatives Selbstbild »Was bin ich schon?«</i>	<i>120</i>
<i>Muster 4: Unberührbarkeit »Das ist mir egal«</i>	<i>121</i>
<i>Muster 5: Harmoniesucht »Du und ich sind immer eins«</i>	<i>122</i>
Fragen, zuhören und Abstimmung herstellen	124
<i>Schritt 1: Fasse deine Gefühle in Worte</i>	<i>125</i>
<i>Schritt 2: Stelle offene Fragen</i>	<i>126</i>
<i>Schritt 3: Vertiefe den Dialog durch Spiegelung</i>	<i>126</i>
<i>Schritt 4: Zeige Mitgefühl und Empathie</i>	<i>126</i>
Hörgewohnheiten überprüfen	129
Widersprüche akzeptieren, statt recht haben	135
Konflikte wirklich lösen	138
Schnelle Anleitung zu mehr Liebeskompetenz	148
<i>Schritt 1: Steige aus dem Streit aus</i>	<i>148</i>

<i>Schritt 2: Gefühle wahrnehmen, aushalten, richtig deuten und beeinflussen</i>	149
<i>Schritt 3: Verzichte auf das Rechthaben</i>	149
<i>Schritt 4: Entdecke Bedürfnisse und formuliere konkrete Wünsche</i>	149
<i>Schritt 5: Überprüfe und korrigiere Erwartungen</i>	150
<i>Schritt 6: Übernimm Verantwortung für dich und deine Mitmenschen</i>	150
<i>Schritt 7: Befriedige deine Bedürfnisse selbst und setze deine Grenzen</i>	151
<i>Schritt 8: Überprüfe, wie und was du hörst</i>	151
<i>Schritt 9: Hole Positivität in dein Herz</i>	152
<i>Schritt 10: Liebe entsteht durch liebevolle Handlung</i>	152

Die selbstbestimmte Liebe: Was passiert, wenn du frei entscheiden darfst	153
Sorge für dein Wohlergehen	153
Erst ein Nein macht ein Ja zum Ja	156
Den Raum des Sagbaren vergrößern	158
Mein Raum, dein Raum, unser Raum	164

Die sexpositive Liebe: Eine offene Beziehung sucht neue Wege zwischen Bindung und Autonomie	171
Was bedeutet sexpositiv?	171
Was ist eine offene Beziehung?	176
7 Prinzipien der offenen Beziehung	182
<i>Prinzip 1: Glückliche Beziehung</i>	182
<i>Prinzip 2: Ehrlichkeit</i>	183
<i>Prinzip 3: Verantwortung</i>	183
<i>Prinzip 4: Einvernehmlichkeit</i>	184
<i>Prinzip 5: Leidensbereitschaft</i>	185
<i>Prinzip 6: Versuch und Irrtum</i>	185
<i>Prinzip 7: Sexuelle Gesundheit</i>	186

Häufige Fehler beim Öffnen einer Beziehung	186
<i>Fehler 1: Zu hohes Tempo</i>	187
<i>Fehler 2: Zu wenig Mut</i>	187
<i>Fehler 3: Konfliktscheue</i>	188
<i>Fehler 4: Unehrlichkeit</i>	188
<i>Fehler 5: Nichteinhaltung von Grenzen</i>	188
<i>Fehler 6: Überforderung</i>	188
<i>Fehler 7: Keine klaren Vereinbarungen</i>	189
<i>Fehler 8: Kein Safer Sex</i>	189
<i>Fehler 9: Falsche Partnerwahl</i>	189
 Die befreite Liebe: Von der »freien Liebe« zur polyamo-	
ren Beziehung	191
Was ist Polyamorie?	191
Strategien im Umgang mit Eifersucht	195
<i>Strategie 1: Eingestehen, dass du eifersüchtig bist</i>	198
<i>Strategie 2: Den Forscherblick einschalten</i>	198
<i>Strategie 3: Das Gespräch suchen</i>	199
<i>Strategie 4: Ablenkung organisieren</i>	199
<i>Strategie 5: Liebesgeschenke annehmen</i>	200
<i>Strategie 6: Selbstliebe praktizieren</i>	200
<i>Strategie 7: Volle Transparenz herstellen</i>	201
<i>Strategie 8: Kontrolle abgeben</i>	201
<i>Strategie 9: Das Gute daran entdecken</i>	202
<i>Strategie 10: Ehrenvolle Eifersucht praktizieren</i>	202
Innere Freiheit als Schlüssel in der Liebe	203
Risiken der Polyamorie	205
<i>Falle 1: Dogmatismus »Polyamorie ist die einzig wahre</i>	
<i>Liebesform«</i>	206
<i>Falle 2: Egoismus »Mir steht zu, dass ich zwei Menschen</i>	
<i>liebe«</i>	207
<i>Falle 3: Überforderung »Es geht mir nicht gut, ich bin nur</i>	
<i>noch gestresst«</i>	207
<i>Falle 4: Selbstkasteiung »Ich kann doch jetzt nicht Nein</i>	
<i>sagen«</i>	208

<i>Falle 5: Zerrissenheit »Beide brauchen mich, was soll ich tun?«</i>	208
<i>Falle 6: Problemverschiebung »Mit dem anderen ist es schöner«</i>	208
<i>Falle 7: Konfliktunfähigkeit »Das musst du mit dir selbst ausmachen«</i>	209
Die gelingende Liebe: Erschaffe eine Liebe, die so einzigartig ist wie du!	211
Was können monogame Paare aus der Polyamorie lernen?	212
<i>Einsicht 1: Alles ist verhandelbar</i>	213
<i>Einsicht 2: Kommunikation ist Trumpf</i>	214
<i>Einsicht 3: Persönlichkeitsentwicklung als Mittel gegen Langeweile</i>	214
<i>Einsicht 4: Alles mit einem ist zu viel und zu wenig zugleich</i>	214
<i>Einsicht 5: Liebe wächst, wenn du sie teilst</i>	215
<i>Einsicht 6: Die Leichtigkeit der Verliebtheit nutzen</i>	215
<i>Einsicht 7: Bedürfniskonflikte wahrnehmen und lösen</i> ...	216
<i>Einsicht 8: Bedürfnisbefriedigung aktiv ermöglichen</i>	216
<i>Einsicht 9: Liebe und Lust sind lernbar</i>	217
So gelingt glückliches Zusammenleben	217
Anhang	221
Danksagung	221
Quellenverzeichnis	223