

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung	15
Sackgasse	16
Leben ist Beziehung	17
Die verlorene Beziehung zu sich selbst	20
Jeder hat das Recht auf ein glückliches Leben	24
Innere Realitäten	31
Warum wir nicht sind, wer wir sind	32
Liebe und Geborgenheit	36
Die Entstehung des falschen Selbst	40
Die Folgen der Ablehnung	46
Warum wir an unserem Unglück festhalten	53
Der toxische Freund	56
Partnerschaften und innere Realität	65
Wo die Wurzeln liegen	65
Wenn die innere Realität Partnerschaft verhindert	68
Wenn innere Realitäten anstecken – gemeinsam in die Aussichtslosigkeit	82
Die Befreiung von der inneren Realität	89
Das Dialogprinzip	91
Wer ankommen will, darf nicht weglaufen	94

Schritt 1: Der Dialog mit der inneren Realität	104
Schritt 2: Der Dialog mit dem Schmerz	113
Schritt 3: Der Dialog mit den Gefühlen	126
Wut	131
Trauer	145
Angst	148
Sucht	152
Wann wird es endlich leichter?	159
Schritt 4: Verzicht auf Wiedergutmachung	162
Ich als Täter, nicht als Opfer	166
Schritt 5: Vergebung	173
Spurwechsel in der Partnerschaft	189
Ferien vom Ich.	189
Weg von der Anklage, hin zum Dialog.	195
Wer sind wir tatsächlich?	199
Bleiben oder gehen?	203
Heilung durch den inneren Dialog	211
Der innere Dialog – in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern treten	212
Heilung durch den äußeren Dialog	224
Stark im Leben durch das Dialogprinzip	231
Stark bleiben – die Sache mit dem Strudel	231
Im Innen wie im Außen – Selbstbestimmung	237
Das Prinzip der widerstandslosen Kapitulation	240
Beziehung – der Dreh- und Angelpunkt in unserem Leben	246

Wie gehe ich mit inneren Realitäten anderer Personen um?	249
Der Dialog mit der inneren Wahrheit	256
Losgehen	258
Schlusswort	265
Anhang	271