

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
KAPITEL EINS Ich möchte (wieder) vertrauen können	17
Was bedeutet Intimität eigentlich genau?	20
Warum bin ich nach einem Vertrauensbruch so erschüttert?	21
Was kann ich nun tun?	23
Warum verletzt mein:e Partner:in mich?	26
Wie spreche ich meine Verletzungen an?	27
Wohin mit meiner Wut?	29
Wie komme ich in eine ehrliche Kommunikation?	31
KAPITEL ZWEI Ich habe einen Vertrauensbruch begangen	41
Allem Anfang wohnt ein Zauber inne – wo ist der nur geblieben?	46
Was ist in der Zwischenzeit passiert? Wie konnte es dazu kommen?	48
Warum habe ich den wichtigsten Menschen in meinem Leben verletzt?	55
Stecke ich in Vorwürfen und Rechtfertigungen fest?	57
Wohin mit den ganzen Gefühlen?	59
Und nun?	62
Warum erzählt sie mir das alles?	67

Nach vorne schauen: Was brauche ich vom wichtigsten Menschen in meinem Leben?	68
In welcher Hinsicht möchte ich wachsen?	70

KAPITEL DREI **Ich fühle mich eingeengt** 77

In welcher Hinsicht fühle ich mich eingeengt?	78
Wie gebunden will ich sein?	80
Hat die Enge mit meiner aktuellen Lebenssituation zu tun?	82
Was kann ich tun?	83
Depression und Eifersucht	84
Beschränke ich mich selbst?	88
Wie ich mich selbst befreien kann	90
Wie sieht die andere Seite der Medaille aus?	92

KAPITEL VIER **Ich sehne mich nach Nähe** 99

Was genau macht Nähe für mich aus?	102
Wie nah stehe ich mir selbst?	104
Habe ich eine Gegenstimme in mir?	109
Wie kann ich ein ungünstiges Kommunikationsmuster unterbrechen?	114
Wie kann ich weitere Verletzungen vermeiden?	116

KAPITEL FÜNF **Mein Sexualleben ist nicht erfüllt** 121

Sexualität heute	123
Sexuelle Freiheit und Alltagswirklichkeit	126
Was hat das Essen eines Apfels mit meiner Sexualität zu tun?	130
Wie gehe ich mit unausgesprochenen Wünschen um?	135
Kann ich Nein sagen?	137
Wie kann ich beim Sex den Leistungsdruck hinter mir lassen?	139
Wie kann ich unsere Erotik beleben?	140
Was bedeutet Sex für mich?	142
Intimität wagen – nur wie?	146

KAPITEL SECHS Unsere Streitigkeiten eskalieren	151
Wie können wir Druck aus dem Kessel nehmen?	153
Warum kommt er/sie mir manchmal so fremd vor?	156
Wie kann ich einer Polarisierung entgegenwirken?	157
Wie kann ich den nächsten Streit verhindern?	159
Worum geht es bei unserem Streit wirklich?	160
Wie finden wir einen tragfähigen Kompromiss?	164
Was haben belastende Streitmuster mit Autonomie zu tun?	172
 KAPITEL SIEBEN Ich sehne mich nach Harmonie	 177
Wie lange dauern harmonische Zustände meiner Erfahrung nach?	179
Wie denke ich über Konflikte?	180
Reibung erzeugt Wärme	182
Wie können alte Verletzungen heilen?	184
Wir können Gefühle nicht selektiv betäuben	186
Viele Mikro-Trennungen oder eine große	188
Wie komme ich in Harmonie mit mir selbst?	190
Bezahle ich die Harmonie mit Erotik?	196
 KAPITEL ACHT Ich wünsche mir mehr Wertschätzung	 199
Warum ist Wertschätzung so wichtig?	205
Wie hart bin ich zu mir selbst?	208
Wertschätze ich mich selbst?	211
Wie viel Wertschätzung vermittele ich in meiner Partnerschaft?	216
 KAPITEL NEUN Wir stecken in einer Pattsituation fest	 221
Vom Entweder-oder zu Sowohl-als-auch	224
Liegt in dieser Pattsituation auch eine Chance?	225
Was kann ich selbst für mich tun?	227
Wie bleibe ich bei mir und zugleich in einem liebevollen Kontakt?	230

Mein Gegenüber muss meine Entwicklung nicht mögen ...	232
Jetzt ist aktives Zuhören gefragt	233
Tägliches Glück	234
Ich bin nicht das Problem	238
Vielleicht hat die Haltung meines Gegenübers nichts mit mir zu tun	239
Anleitung für Zwiegespräche	243
Dank	245
Anmerkung	246