

Inhalt

Vorwort	7
Die Sache mit den Schmetterlingen im Bauch	10
»Spezies Beziehungsunfähig«	13
Das verrückte Gefühl, das wir Liebe nennen	17
Je früher es vorbei ist, umso besser	19
Das ist Liebe für mich	20
Prince Charming und andere Märchen, an die wir glauben	22
Mr. und Mrs. Right, oder wie du weißt, dass du den richtigen Partner hast	25
Hilfe, ich führe eine Beziehung mit meinem Vater!	26
Die wirklichen Mr. und Mrs. Right	31
Partnerbörsen – mehr Auswahl bedeutet nicht bessere Beziehung	34
Wie du dein Herz wieder öffnest	36
Gefühle – was ist das eigentlich?	40
Gefühle? Nein, danke! – Wie wir unsere Gefühle eliminieren	42
Eine Anleitung zum Fühlen	53
Lieber impulsiv als sensitiv?	58
Ich fühle einfach nichts	61
Die vier Bewusstheitsebenen	64
Wie ticke ich wirklich?	66
Verstehst du dich, verstehst du deine Beziehungen	67
Die neun Charakterfixierungen	70

Die Ursache (fast) aller Beziehungsprobleme – unsere frühkindlichen Traumatisierungen 91

Bindungstraumata und unsere Überlebensstrategien	97
Endlich Frieden finden – wie Traumaheilung geht	102
Bindungstraumata und unsere Partnerschaften	108
Wie eine Beziehung der Schlüssel zur Traumaheilung sein kann	112

Die Grundüberzeugungen, die dein Beziehungsleben bestimmen 119

Deine Grundüberzeugungen in der Beziehung	121
Die Überzeugung deiner Charakterfixierung	124
Eine neue Entscheidung, ein neues Leben	129
Neue Entscheidungen brauchen neue Erfahrungen	131

Die sechs Stützen einer erfüllten Partnerschaft 133

1. Stütze: Liebe deinen Partner wie dich selbst	134
2. Stütze: Nichts als die Wahrheit	142
3. Stütze: Du musst endlich »Ja« sagen!	150
4. Stütze: Zeit zu zweit	160
5. Stütze: Ein Team und nicht zwei Gegner	167
6. Stütze: Richtig streiten leicht gemacht	174

Let's talk about Sex, Baby 195

Schneller, härter, aufregender – wie Pornos unser Sexleben bestimmen	196
Sex ist nicht gleich Sex	198
Warum habe ich eigentlich Sex?	201
Wie aus Sexmuffeln wieder Betthäuschen werden	206
Frauenkörper ticken anders	208
Männer und ihre Lust	209
Eine kleine Anleitung zum Liebemachen	211

»Ja, aber mein Partner ...« – wie du das Wissen an den Mann oder die Frau bringst 216

Das Ende 220