

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Empfehlung 1: Wir können uns verändern durch Versachlichung	13
Empfehlung 2: Wir müssen von unserer Ursprungsfamilie abgenabelt sein	18
Empfehlung 3: Die Schematherapie	23
Empfehlung 4: Selbstwert und Liebe gehören zusammen	34
Empfehlung 5: Falschem Ehrgeiz auf die Spur kommen	39
Empfehlung 6: Der Eifersucht die Rote Karte zeigen	44
Empfehlung 7: Wie denken frühzeitig über unsere Übereinstimmung nach	48
Empfehlung 8: Wir sehen den Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe	55

Empfehlung 9: Wir kennen die Macht der Hormone	59
Empfehlung 10: Der Lebensstil bestimmt unser Zusammenleben	63
Empfehlung 11: Ein gemeinsamer Lebenssinn bereichert das Zusammenleben	74
Empfehlung 12: Mann und Frau bemühen sich um eine erfüllte Sexualität	81
Empfehlung 13: Wir wollen fair streiten	88
Empfehlung 14: Selbstliebe, Selbstannahme und Nächstenliebe	98
Empfehlung 15: Stress und Burnout sind Ehefeinde	107
Empfehlung 16: Den Gefühlen ihren angemessenen Platz geben	113

Empfehlung 17: Wir streben in der Liebe Geborgenheit an	118
Empfehlung 18: Partnerschaftliche Liebe bedeutet auch Treue	124
Empfehlung 19: Lebenslügen erkennen und ablegen	134
Empfehlung 20: Liebe ist auch Überwindung von Einsamkeit	147
Empfehlung 21: Wir wollen die Angst in den Griff bekommen	154
Empfehlung 22: Dem Glück auf der Spur bleiben	161
Empfehlung 23: Liebe lebt von Vertrauen	167
Empfehlung 24: Der Erotik Raum geben	175
Empfehlung 25: Verletzungen und Kränkungen überwinden	183

Empfehlung 26: Liebe lebt auch von Vergebung	187
Empfehlung 27: Agape – die Liebe aus Gott	198
Nachwort	205