

INHALT

Gib mir und dir ein Ja	9
Hallo, ich bin Iva	10

SCHWIERIGKEITEN IN BEZIEHUNGEN

Einengende Rollenbilder	20
Im Partner aufgehen	27
So geht es nicht weiter	30

DER WEG ZUM SELBSTBESTIMMTEN ICH

Gesunde Grenzen	37
Selbstwahrnehmung	44
Selbstermächtigung	50
Ermächtigung im Außen	61
Selbstfindung	62
Eigenverantwortung	68
Verantwortung ganz umfassend	73

GRUNDBAUSTEINE EINER ERFÜLLTEN PARTNERSCHAFT. BASICS DES WIR

Verletzlichkeit	79
Ehrlichkeit	83
Wertschätzung	87
Abgrenzung	89

Talk to me. Kommunikationskultur.....	91
Wie gelingt eine erfüllte Partnerschaft?.....	97
Achtung: Projektionen	100
Was sorgt für ein stabiles Fundament?.....	104

INTIMITÄT UND ERFÜLLTE SEXUALITÄT

Nähe versus Intimität	110
Widerstand versus Grenzen	113
Fehlerfreundlichkeit	116
Ehrlichkeit beim Sex	117
Präsenz leben	119
Die sechs Pfeiler der Liebe.....	123
Das weibliche und das männliche Prinzip	136
Der Fluss der Liebe: Plus- und Minuspole	140
Wie entsteht also eine nährnde Sexualität?	145
Noch ein Wort zum Schluss	149
Danksagung.....	151
Lass uns im Kontakt bleiben. Work with me.....	153
Meine Buchempfehlungen	155