

# 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 nährende Sexualität? ..... | 145 |
| Noch ein Wort zum Schluss .....                   | 149 |
| <br>  |     |
| Danksagung.....                                   | 151 |
| Lass uns im Kontakt bleiben. Work with me.....    | 153 |
| Meine Buchempfehlungen .....                      | 155 |