

Inhalt

Das erwartet dich in diesem Buch	7
Unsere Soulmates	10

KAPITEL I: *Liebe finden* 17

Was wir von Liebe erwarten	18
Was macht es uns so schwer, die Liebe zu finden?	23
Zwei große Missverständnisse über die Liebe	25
Wie wir Liebe begrenzen	31
Liebe kann uns herausfordern	38
So erkennst du deinen Soulmate	44
Heile dein verletztes Herz	54
Lasse deine Ex-Beziehung(en) los	61
Löse alte Muster	63
Vergib deinem Ex-Partner und dir selbst	68
Hast du den richtigen Partner an deiner Seite?	74
So findest du deinen Soulmate	78
Wo ist die Liebe?	83
Lasse deine Zweifel los	90
Wie mit Sorgen und Ängsten umgehen?	95
Wovon gehst du aus: Worst oder Best Case?	102
Bist du bereit für deinen Soulmate?	105

Was braucht eine glückliche Beziehung?.....	III
So meistert ihr Herausforderungen	II6
Wie Konflikte und Dramen entstehen	126
Typische Konflikte in der Partnerschaft und wie du mit ihnen umgehst	131
Von- und miteinander lernen	137
Kommunikation in der Beziehung	I40
So stärkst du deine Beziehung durch Kommunikation	142
Gefühle erkennen – oder: Wie drückst du deine Liebe aus?.....	146
Bedürfnisse erkennen	149
Geheimnisse einer glücklichen Partnerschaft	I52
Wie Kinder die Partnerschaft verändern	I6I
Eure Zukunft gemeinsam gestalten	I65
Dein Lebenssinn	I69
Die Liebe lebendig halten:	
Praktische Tipps für eine glückliche Beziehung	174
Happy End.....	I78
 Danke	 I79
Quellenverzeichnis	180
Bildnachweis	180
Über die Autoren	I8I