

Inhalt

Hinführung	8
Teil I	
Verlieben – Verzauberung und Entzauberung	10
Verliebte stehen wie unter einem Zauberbann	11
Alles an der geliebten Person glitzert und glänzt	12
Das unbewusste Urbild vom Mann oder der Frau wird wachgeküsst	15
Das Verlieben zulassen	16
Verliebte sehen, was andere nicht sehen können	18
Das eigene innere Gold entdecken	20
Wie aus dem Verliebtsein echte Liebe wird	21
Mit Unsicherheiten leben, Enttäuschungen aushalten	23
Zu mehr Lebendigkeit persönlich und in der Beziehung finden	25

Teil II

Sich selbst lieben	28
Zu wenig Selbstliebe lässt Beziehungen scheitern	29
Der weite und schwere Weg zu sich selbst	31
Sich selbst zu lieben, ist kein Egoismus	33
Was auf dem Weg der Selbstannahme hilft	34
Durch Selbstliebe zu einem positiven Selbstwertgefühl	36

Teil III

Krisen als Chance	38
Zwischen Resignation und Chance	39
Die Krise kann in die Tiefe des Selbst führen	40
Mut, die Komfortzone zu verlassen	42
Wenn Beziehungen scheitern	45

Teil IV

Resilienz in Beziehungen	48
Auf Schatzsuche, statt auf Fehlersuche gehen	49
Flexibel, gelassen und offen für Neues sein	50
Humorvoll und spielerisch mit Problemen umgehen	52
Mut zur Unvollkommenheit	54

Teil V

Glaube und Hoffnung als Kraftquellen	58
Spiritualität als lebendige und heilende Kraft	59
Mit Gott reden, auf Gott bauen	60
Hoffnung, die das Tragische nicht ausklammert	62
Hoffnung, die einen berechtigten Optimismus unterstützt	64
Das Erhoffte ist verborgen schon da	65
Echtes Hoffen hat einen langen Atem	67
Bei Gott ist nichts unmöglich	68

Teil VI

Von der Kraft des Segnens	70
Die erste Liebe Gottes	71
Ein unantastbarer innerer Schatz	72
Segnen heißt: Du bist liebenswert	74
Segnen stärkt	75
Mut zur Hingabe	77
Wagen, bis zum Schluss zu lieben	78
Anmerkungen	80