

Vorwort.....	9
Einführung	11
1. Die gute Distanz	15
1.1 Nähe und Distanz – Ihre Bestandsaufnahme.....	15
1.2 Warum Distanz für eine gute Beziehung wichtig ist.....	20
1.3 Distanz als Selbstvergewisserung	27
1.4 Distanz als erotische Option	30
2. Die schwierige Distanz.....	33
2.1 Wie ein Spiegel: Die äußere Distanz bildet die innere ab.....	33
2.2 Distanz und Fernbeziehung als schwierige Herausforderung.....	38
2.3 Die entfremdende Distanz	46
2.4 Getrennte Betten: Räumliche Distanz in der Nacht	52
2.5 Distanz durch misslingende Synchronisation	55
2.6 Distanz durch Erschöpfung	62
2.7 Distanz durch Projektionen und „falsches Lesen“ des Partners	66
3. Was Distanz erzeugt – wie Sie Ihren Partner garantiert auf Abstand halten	71
4. Die gute Nähe	75
4.1 Warum Nähe für eine gute Beziehung wichtig ist	75
4.2 Nähe durch Fürsorge und Trost.....	82
4.3 Nähe durch Alltag und Gewohnheit	87
4.4 Guter Humor verbindet.....	90
4.5 Nähe durch Sinnlichkeit – ein wichtiger Schutzmantel.....	95
4.6 Nähe durch gemeinsame Interessen und geistige Verbundenheit.....	105
5. Die gute Nähe zu sich selbst – Heimat in sich selber finden	109
5.1 Verbunden mit dem, was uns ausmacht	112
5.2 Ich bin wieder ein Mensch.....	114

6.	Die schwierige Nähe	117
6.1	Nähe und Bindungserfahrungen	117
6.2	Die Spuren der Vergangenheit.....	119
6.3	Das vertraute Elend?	132
7.	Komplikationen für die Nähe-Distanz-Regulation	137
7.1	Vereinnahmende Nähe.....	137
7.2	Wenn das Zuhause kein emotionales Zuhause war	139
7.3	Distanz durch Erinnerungen an schmerzhafte Nähe-Vorerfahrungen	144
7.4	Beziehungsfeindliche Pseudonähe – Distanz durch Offenheit.....	148
8.	Brücken bauen	153
8.1	Ängste ins Gespräch bringen.....	153
8.2	Das Kind im Erwachsenen.....	155
8.3	Über eine Brücke musst du gehen	158
8.4	Brücken bauen und Distanz überwinden – ein Beispiel	162
9.	Nähe und Distanz im Wandel der Zeiten	175
9.1	Großmutter erzählt	175
9.2	Nähe und Distanz in modernen Beziehungsarrangements.....	176
10.	Was Nähe fördert – wie Sie Nähe und Vertrauen aufbauen können	183
10.1	Zeit für Begegnung und ein offenes Gespräch.....	185
10.2	Eine Ethik der Fürsorge für die Beziehung	186
11.	Die Nähe-Formel und die Stachelschweine	189
	Literatur.....	191