

Vorwort.....	9
Einführung .....	11
<b>1. Die gute Distanz .....</b>	<b>15</b>
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
<b>2. Die schwierige Distanz.....</b>	<b>33</b>
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
<b>3. Was Distanz erzeugt – wie Sie Ihren Partner garantiert auf Abstand halten</b>	<b>71</b>
<b>4. Die gute Nähe .....</b>	<b>75</b>
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
<b>5. Die gute Nähe zu sich selbst – Heimat in sich selber finden .....</b>	<b>109</b>
5.1 Verbunden mit dem, was uns ausmacht .....	112
5.2 Ich bin wieder ein Mensch .....	114

<b>6.</b>	<b>Die schwierige Nähe</b> .....	117
6.1	Nähe und Bindungserfahrungen .....	117
6.2	Die Spuren der Vergangenheit.....	119
6.3	Das vertraute Elend? .....	132
<b>7.</b>	<b>Komplikationen für die Nähe-Distanz-Regulation</b> .....	137
7.1	Vereinnahmende Nähe.....	137
7.2	Wenn das Zuhause kein emotionales Zuhause war .....	139
7.3	Distanz durch Erinnerungen an schmerzhaftes Nähe-Vorerfahrungen .....	144
7.4	Beziehungsfeindliche Pseudonähe – Distanz durch Offenheit.....	148
<b>8.</b>	<b>Brücken bauen</b> .....	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
<b>9.</b>	<b>Nähe und Distanz im Wandel der Zeiten</b> .....	175
9.1	Großmutter erzählt .....	175
9.2	Nähe und Distanz in modernen Beziehungsarrangements.....	176
<b>10.</b>	<b>Was Nähe fördert – wie Sie Nähe und Vertrauen aufbauen können</b> .....	183
10.1	Zeit für Begegnung und ein offenes Gespräch.....	185
10.2	Eine Ethik der Fürsorge für die Beziehung.....	186
<b>11.</b>	<b>Die Nähe-Formel und die Stachelschweine</b> .....	189
	Literatur.....	191