

Inhalt

Vorwort – Sechs Phasen für eine erfüllende Patchworkliebe 9

Erste Phase

Siebter Himmel trotz Gewitterwolken – Eine neue Chance für die Liebe? 13

Verliebte Zweisamkeit: Eine neue Liebe entwickelt sich 14

Die neue Liebe durchströmt alles 14

Die neue Liebe stabilisieren 16

Störmomente in der Parallelwelt 22

Beteiligte Persönlichkeitsinstanzen
erkennen 30

Die »gute Trennung« 37

Umwandlung der alten Familieneinheit
in ein neues Beziehungsgefüge 38

Zweite Phase

Zwischen Liebeszauber und Liebesmüh – Die Kunst der Beziehungspflege 53

Erste Dysbalancen: Liebeszauber braucht Liebesmüh! 55

Eine Situation – zwei Perspektiven 57

Die Gefahr der schiefen Balance 62

***Unbewusste Muster werden sicht- und spürbar* 65**

Märchen als Bilder für seelische Konflikte:

Böse Stiefmutter und Aschenputtel 69

Die Gefahr der Konkurrenzfallen 75

***Liebe, Lust und Leidenschaft brauchen Verständnis,
Vernunft und Verantwortung* 80**

Verständnis: »Ich tue etwas *für* mich und
nicht *gegen* dich!« 81

Vernunft: »Wir erleben eine neue Situation im
Hier und Jetzt. Die Verknüpfung mit alten Situationen
ist nicht produktiv.« 85

Verantwortung: »Ich habe meine Geschichte
und übernehme dafür die Verantwortung.« 87

Dritte Phase

**Ich und du – Einander wirklich kennenlernen
heißt sich auseinandersetzen 95**

***Auseinandersetzung braucht Sicherheit in der Liebe* 96**

PATCH 96

WORK 97

Konflikten Zeit und Raum geben 98

Wie Kinder auf die Paarzeit reagieren 102

PATCHen und Liebeszeit auch bei Zoff? 104

WIR = ICH und DU 107

***Wer bin ICH? Wer bist DU?* 108**

Beispiel einer Eskalationsschleife 112

Eskalationsmuster erkennen 114

Den Teufelskreis unterbrechen 116

Elemente des Teufelskreises 117

Sich selbst Rückendeckung geben 131

Die eigenen Bedürfnisse und Ziele kennen 131

Vierte Phase

Luftschlösser bewohnbar machen –

Die gemeinsame Wir-Vision entfalten 137

Das Luftschloss bauen 139

Das Luftschloss in die Realität übersetzen 143

Das Luftschloss bewohnbar machen 148

Die WIR-Collage: Ein selbstbewusstes

Familienbild entsteht 151

Alles braucht seinen Platz! 152

Die Kinder mit einbeziehen 154

Komplikationen: drei Beispiele 156

Fünfte Phase

Heimisch werden – Wie der Alltag

zum Zuhause werden kann 167

Und täglich grüßt das Murmeltier 167

Immer wieder die Liebe sichern 172

Den Paaralltag mit Kindern gestalten 178

Unterschiede feststellen, benennen und akzeptieren 180

Konfliktlöserituale 185

Dem neuen Alltag eine Struktur geben 192

Die besonderen Tage: Geburtstage, Ferien,

Weihnachten & Co. 193

Weihnachten – das Fest der heiligen Patchworkfamilie 195

Urlaubszeit – die schönste Zeit des Jahres 197

Geburtstag, Kommunion und Abschlussfeier 200

Sechste Phase

**Wahret die Anfänge – Wie Sie Ihre Liebe
selbstbewusst gestalten 203**

***Zurück auf Los!?* 204**

Re-Vision und Neuaufstellung 205

***Wandel der Liebe* 210**

Ihre selbstbewusste

***PATCH- und WORK-Haltung* 211**

Nachwort –

Für Ihre glückliche unendliche Geschichte 213

***Leitlinien – kurz und bündig* 213**

Selbstfürsorge statt Stiefmütterlichkeit 213

**Perspektivwechsel als Bereicherung und Grundlage
für einen gelungenen Lösungsweg 214**

Auseinandersetzung wagen statt Trennung riskieren 215

Harmonie bedeutet, dass alles seinen Platz hat 216

Weiterführende Informationen 217

Dank 219

Anmerkungen 221