

# Inhalt

## **Vorwort – Sechs Phasen für eine erfüllende Patchworkliebe 9**

### *Erste Phase*

#### **Siebter Himmel trotzt 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