

Inhalt

Wenn in der Liebe immer wieder das gleiche Schema abläuft ...	7
WELCHER BEZIEHUNGSTYP BIST DU?	15
Dienen, Blenden oder Flüchten?	17
Drei Engel für ...	23
Die inneren Kinder hinter den Beziehungstypen	46
Auftritt des strengen Richters	69
Das erwachsene Ich	81
Exkurs: Eifersucht	88
Alle Jahre wieder: Gute alte Vorsätze!	92
WELCHER TYP PASST ZU DIR?	95
Eine Frage der Chemie	97
Schema-Chemie: Feuerwerk oder Wunderkerze	100
Die ersten Schritte der Veränderung können hart sein	113
Wer matcht mit wem?	129
Die Kombinationen in Aktion	135

NEUE CHANCEN FÜR DIE LIEBE	159
Wie kannst du deine Beziehungsmuster ändern?	161
Niemand ist eine Insel	183
Ermutigung zur Veränderung	193
Die inneren Kinder beruhigen	203
Bin ich noch wichtig?	205
Die strenge Richter-Stimme zum Schweigen bringen	221
Jetzt darf sich das erwachsene Ich entfalten	237
Abschluss: Die Jahresbilanz wird gezogen	250
Verzeichnis der Tests und Übungen sowie Hinweise zum Download	252