

Inhalt

Vorwort

Warum eine Paarbeziehung die großartigste Zumutung des
Universums ist und das Wunder der Liebe sich lohnt 9

Worüber wir sprechen, wenn wir von Liebe sprechen
oder Warum Verliebtheit und Liebe wenig miteinander
zu tun haben 21

Im Gefängnis unserer Vorstellungen
oder Warum Liebe und unsere Ideen von der Liebe uns
das Leben so schwer machen 27

Aufwachen aus dem Traumland, Teil eins:
Vier Persönlichkeitstypen, mit denen Partnerschaft
nicht funktioniert
oder Finger weg von giftigen Beziehungen 31

Aufwachen aus dem Traumland, Teil zwei:
Biografische Konstellationen, die Partnerschaften belasten
oder Warum ein verheirateter Partner nur selten
seine Kernfamilie verlässt 51

**Aufwachen aus dem Traumland, Teil drei:
Zwei Persönlichkeitsstrukturen, mit denen
Partnerschaft schwierig wird**
oder Warum Abwechsler und Distanztypen jede Beziehung
auf eine harte Probe stellen 57

Warnung:
Die weitere Lektüre dieses Buches könnte Ihre
Beziehung retten! 67

**Warum Liebe primär eine Entscheidung und kein Gefühl ist
und dann das gute Gefühl von ganz allein kommt** 73

**Was Partnerschaft ist: Leidenschaft,
Gemeinschaft und Freundschaft**
oder Die drei Aggregatzustände einer gelingenden
Beziehung 81

Die drei Ebenen von Information bei Paaren
oder Warum wirklich jedes Verhalten in einer Partnerschaft
Information ist, die Sie sinnvoll nutzen können 99

Vive la différence!
oder Warum es den perfekten Partner nicht gibt und wir
trotzdem miteinander glücklich sein können 127

**Liebe und Partnerschaft im Spannungsfeld zwischen
Autonomie und Bindung**
oder Warum wir unterschiedliche Bedürfnisse haben
und das auch gut so ist 129

**Liebe und Partnerschaft im Spannungsfeld zwischen
Gerechtigkeit und Frieden**

oder Warum es in Partnerschaften nicht um Vernunft,
Mittelwege oder Kompromisse geht 143

Alles anders: Hosen runter, Herzen auf, Ruhe bewahren!

oder Sieben simple Wahrheiten über Kommunikation
und warum Sie keinen Wochenendkurs in »Besser streiten«
belegen müssen 153

Huch, so viel kann ich machen?

oder Warum Sie und Ihr Partner Ihre Partnerschaft schon jetzt
viel intensiver regulieren, als Sie ahnen 173

Wertearbeit in der Partnerschaft

oder Warum von Anfang an zählt, was am Ende wichtig ist 187

Let's talk about sex!

oder Wie Sexualität in langfristigen Beziehungen gelingt 215

Schlusswort

oder Wie Sie Ihre inneren Freiheitspotenziale nutzen und
verbindende, tiefe Liebe leben 231

Weiterführende Literatur 234