

Vorwort	6
Einleitung	8
Sackgasse	9
Leben ist Beziehung	10
Die verlorene Beziehung zu sich selbst	12
Jeder hat das Recht auf ein glückliches Leben	15
Innere Realitäten	21
Warum wir nicht sind, wer wir sind	23
Liebe und Geborgenheit	26
Die Entstehung des falschen Selbst	29
Die Folgen der Ablehnung	34
Warum wir an unserem Unglück festhalten	39
Der toxische Freund	42
Partnerschaften und innere Realität	49
Wo die Wurzeln liegen	50
Wenn die innere Realität Partnerschaft verhindert	52
Wenn innere Realitäten anstecken – gemeinsam in die Aussichtslosigkeit	63
Die Befreiung von der inneren Realität	69
Das Dialogprinzip	71
Wer ankommen will, darf nicht weglauen	74
Schritt 1: Der Dialog mit der inneren Realität	82
Schritt 2: Der Dialog mit dem Schmerz	89
Schritt 3: Der Dialog mit den Gefühlen	99
Wut	103
Trauer	114
Angst	117
Sucht	120

Wann wird es endlich leichter?	126
Schritt 4: Verzicht auf Wiedergutmachung	128
Ich als Täter, nicht als Opfer	131
Schritt 5: Vergebung	136
Spurwechsel in der Partnerschaft	149
Ferien vom Ich	150
Weg von der Anklage, hin zum Dialog	155
Wer sind wir tatsächlich?	158
Bleiben oder gehen?	160
Heilung durch den inneren Dialog	165
Der innere Dialog – in Kontakt mit dem eigenen Wesenskern treten	166
Heilung durch den äußeren Dialog	175
Stark im Leben durch das Dialogprinzip	181
Stark bleiben – die Sache mit dem Strudel	182
Im Innen wie im Außen – Selbstbestimmung	186
Das Prinzip der widerstandslosen Kapitulation	189
Beziehung – der Dreh- und Angelpunkt in unserem Leben	194
Wie gehe ich mit inneren Realitäten anderer Personen um?	195
Der Dialog mit der inneren Wahrheit	201
Losgehen	203
Schlusswort	208
Anhang	212
Impressum	224