

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	11
<b>Teil I Die Liebe in neuem Licht</b> .....	17
<b>Liebe – eine revolutionäre neue Sicht</b> .....	19
Eine neue Bindungstheorie .....	21
Erwachsene Menschen und die Liebe .....	25
Eine Fülle an Beweisen .....	28
<b>Was ist aus unserer Liebe geworden? Der Verlust der Verbundenheit</b> .....	33
Die Urangst .....	34
Die Teufelsdialoge .....	36
Schlüsselmomente der Bindung und Distanzierung .....	39
<b>Emotionale Responsivität – der Schlüssel zu lebenslanger Liebe</b> .....	43
Die Anfänge der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) .....	44
A. R. E. – Ansprechbarkeit, Responsivität, emotionales Engagement .....	51
Die sieben Gespräche der Emotionsfokussierten Paartherapie .....	52
<b>Teil II Sieben Gespräche, die etwas verändern</b> .....	63
<b>1. Gespräch</b>	
<b>Die Teufelsdialoge erkennen</b> .....	65
1. Teufelsdialog – <i>Suche den Bösewicht</i> .....	67
2. Teufelsdialog – die <i>Protestpolka</i> .....	72
3. Teufelsdialog – <i>Erstarren und Fliehen</i> .....	85
<b>2. Gespräch</b>	
<b>Die wunden Punkte finden</b> .....	93
Die Reizung eines wunden Punktes erkennen .....	98
Sich mit dem Partner austauschen .....	103
<b>3. Gespräch</b>	
<b>Einen schwierigen Moment rekapitulieren</b> .....	113
Der Unverbundenheit Grenzen setzen .....	115

Ihren Einfluss auf Ihren Partner/Ihre Partnerin erkennen und anerkennen .....	120
Die Angst als Antriebskraft des Partners/der Partnerin erkennen .....	125

#### **4. Gespräch**

##### **Halt mich fest – sich aufeinander einlassen und miteinander**

verbinden .....	131
Ein Paar in Schwierigkeiten .....	133
Wovor habe ich die größte Angst? .....	135
Was brauche ich von dir am meisten? .....	141
Die Neurowissenschaft der Harmonie .....	147

#### **5. Gespräch**

Verletzungen verzeihen .....	153
Kleine Ereignisse, gewaltige Konsequenzen .....	154
In sechs Schritten zum Verzeihen .....	160

#### **6. Gespräch**

Durch Sex und Körperkontakt die Bindung stärken .....	171
Emotionsloser Sex .....	173
Trostsex .....	174
Synchronizitätssex .....	177
Sexuelle Probleme lösen .....	181

#### **7. Gespräch**

Die Liebe lebendig erhalten .....	189
Gefahrenpunkte umgehen .....	191
Momente der Verbundenheit würdigen .....	192
Momente der Trennung und Wiedervereinigung durch Rituale hervorheben .....	193
Sicherheit hat Vorrang .....	197
Die Geschichte einer resilienten Beziehung entwickeln .....	199
Eine Geschichte über die Zukunft der Liebe verfassen .....	204
An positiven Veränderungen festhalten: Neue Modelle entwickeln .....	205

### **Teil III Die Kraft des „Halt-mich-Fest“ .....**

Traumatische Wunden heilen – die Kraft der Liebe .....	213
Gefühle auf Eis legen .....	215

Einem geliebten Menschen Zuwendung schenken .....	218
Der Widerhall des Traumas .....	220
In der Isolation verharren .....	222
Das größte Hindernis .....	227
<b>Ultimative Verbundenheit – Liebe als das letzte Grenzland .....</b>	<b>229</b>
Wie funktioniert Liebe? .....	231
Ein größerer Kreis .....	235
Liebe zwischen Liebenden, Liebe in Familien .....	235
Die Gesellschaft .....	237
 <b>Dank .....</b>	 <b>241</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>243</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>249</b>