

INHALT

EINLEITUNG 9

TEIL 1 Das Selbst: Die Rolle beherrschen, die du in deinen Beziehungen spielst

- | | |
|-----------|---|
| Kapitel 1 | MEHR NÄHE ZU MIR SELBST, MEHR NÄHE ZU
DIR 25 |
| Kapitel 2 | VERSCHLOSSENES HERZ, OFFENES HERZ 47 |
| Kapitel 3 | PLATZ SCHAFFEN 77 |
| Kapitel 4 | ANZIEHUNGSKRAFT ENTSCHLÜSSELN 109 |

TEIL 2 Zusammen: Sinnstiftende und achtsame Beziehungen aufbauen

- | | |
|-----------|---|
| Kapitel 5 | ZEHN BEZIEHUNGSREGELN 145 |
| Kapitel 6 | DEINE INNEREN DÄMONEN GEGEN DIE DES 177 |
| Kapitel 7 | SICH VERLETZLICH ZEIGEN 217 |
| Kapitel 8 | WANN MAN GEHEN SOLLTE 241 |

TEIL 3 Love: Die Grundlagen wahrer, bedingungsloser Liebe

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| Kapitel 9 | LIEBE IST EIN VERB 271 |
| Kapitel 10 | LIEBE Besteht aus SCHWINGUNGEN 303 |
| Kapitel 11 | LIEBE IST EINE LEBENSEINSTELLUNG 319 |

DANK 341

ÜBER DEN AUTOR 343

ANMERKUNGEN 345