

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