

Inhalt

Einführung – Deine Liebe kann wieder Sinn ergeben.....	7
1. Vor den Gesprächen – Unsere emotionalen Reaktionen und die Sprache der Bindung.....	13
1.1 Forderung und Rückzug: Identifizieren Sie Ihre Urangst.....	14
1.2 A.R.E. – Aufgeschlossenheit, Responsivität, emotionales Engagement.....	17
1.3 Ihre Urangst-Reaktion verstehen.....	18
2. Gespräch Nr. 1: Die Teufelsdialoge erkennen	29
2.1 Teufelsdialog 1: Suche den Bösewicht	29
2.2 Teufelsdialog 2: Die Protestpolka	37
2.3 Teufelsdialog 3: Erstarren und Fliehen	42
3. Gespräch Nr. 2: Die wunden Punkte finden	51
3.1 Oberflächliche versus weichere Gefühle: das Narrativ kontrollieren	53
3.2 Wunde Punkte angemessen zeigen	59
4. Gespräch Nr. 3: Einen schwierigen Moment rekapitulieren	79
4.1 Der Unverbundenheit Grenzen setzen.....	80
4.2 Selbstfürsorge in schwierigen Momenten.....	83
5. Gespräch Nr. 4: Halt mich fest – sich aufeinander einlassen und miteinander verbinden.....	95
5.1 Frage 1 – Wovor habe ich die größte Angst?	98
5.2 Halt-mich-fest-Türöffner.....	98
5.3 Frage 2 – Was brauche ich von dir am meisten?.....	101
6. Gespräch Nr. 5: Verletzungen verzeihen	109
6.1 Verzeihen: Das oberste Ziel für Partner*innen	111
6.2 Entschuldigung – das schwierigste Wort.....	119

7.	Gespräch Nr. 6: Durch Sex und Körperkontakt die Bindung stärken	125
7.1	Emotionsloser Sex	126
7.2	Trostsex.....	126
7.3	Synchroner Sex	127
7.4	Sexuelle Probleme lösen	128
8.	Gespräch Nr. 7: Die Liebe lebendig erhalten	143
	Weiterführende Materialien.....	161
	Stichwortverzeichnis	163