

# Inhalt

Einführung . . . . .	9
----------------------	---

## TEIL 1: SCHMERZEN

1 Eine starke und erfüllte Beziehung . . . . .	17
2 Über den Schmerz . . . . .	25
3 Meine Geschichte . . . . .	35
4 Kommunikationshack #1: Bedürfnisse zum Ausdruck bringen . . . . .	42
5 Kommunikationshack #2: Liebe zeigen . . . . .	55
6 Kommunikationshack #3: Konflikte zügig lösen . . . . .	63

## TEIL 2: VERBORGENER KUMMER

7 Zwei Seelenverwandte – Schmerzen und psychische Gesundheit . . . . .	77
8 Trauma und chronische Schmerzen . . . . .	85
9 Die Macht der negativen Gedanken . . . . .	91
10 Kernüberzeugungen aufdecken . . . . .	99

## TEIL 3: MENTALE MEDIZIN

11 Selbstempathie . . . . .	111
12 Eine andere Perspektive . . . . .	121
13 Die andere Seite . . . . .	135
14 Unterstützung in einer Partnerschaft . . . . .	141

**TEIL 4: SEXUALITÄT**

15 Sex zählt . . . . . 157

16 Das Problem mit der Libido . . . . . 164

17 Wenn Sex schmerzhaft ist . . . . . 176

18 Gemeinsam Veränderungen einleiten . . . . . 184

**TEIL 5: DIE NEUE NORMALITÄT**

19 Die Reise zu einer neuen Normalität . . . . . 195

20 Wendemanöver und Kurswechsel . . . . . 203

Aufbruch zu neuen Ufern . . . . . 213

Dank . . . . . 216

Anmerkungen . . . . . 218