

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	VII
<b>1 Einleitung: Was wir über die Liebe wissen</b> .....	1
1.1 Die Spannungsfelder der Liebe .....	2
1.2 Schlüsselkompetenzen für die Liebe .....	7
1.3 Eine kleine Gebrauchsanweisung .....	10
Literatur .....	12
<b>2 Kommunikation: Verstehen und Widerspruch</b> .....	13
2.1 Fünf Vorzeichen scheiternder Liebe .....	14
2.2 Einfühlung – der Schlüssel zum Herzen .....	17
2.3 Wie glückliche Paare kommunizieren .....	22
2.4 Gesprächskultur und Kulturkampf .....	26
2.5 Konflikte austragen und die Liebe bewahren .....	31
2.6 Die Dialektik: einfühlsame Konfrontation .....	36
Literatur .....	37
<b>3 Emotionen: Gefühle kontrollieren und Gefühle zeigen</b> .....	39
3.1 Der Zwangsprozess .....	40
3.2 Starke Gefühle kontrollieren .....	43
3.3 Die Botschaft der Gefühle verstehen .....	51
3.4 Gefühle zeigen .....	57
3.5 Die Dialektik: Gefühlsausbruch im sicheren Rahmen .....	61
Literatur .....	63
<b>4 Bindung: Bindung aufbauen und Freiheit bewahren</b> .....	65
4.1 Auf dem Weg zu einer sicheren Bindung .....	66
4.2 Die Bindung vor dem Einfluss Dritter schützen .....	72
4.3 Vom Wunschbild zur Freiheit .....	75
4.4 Bindungen an die Herkunftsfamilie .....	80
4.5 Die Dialektik: frei sein zur Bindung .....	84
Literatur .....	86
<b>5 Intimität: Einswerden und Selbstbewahrung</b> .....	89
5.1 Wir starten leider nicht bei Null .....	92
5.2 Das Wagnis der Intimität .....	94
5.3 Guter Sex trotz Liebe .....	98
5.4 Die Grenzen der Erotik erkunden .....	106

5.5	Die Integrität wahren .....	109
5.6	Die Dialektik: partnerbezogen zu sich stehen .....	117
	Literatur .....	119
<b>6</b>	<b>Austausch: Geben und Nehmen .....</b>	<b>121</b>
6.1	Glücksformel Austausch und Ausgewogenheit .....	122
6.2	Die Kunst des Gebens .....	124
6.3	Eine kleine Schule des Gebens .....	128
6.4	Vergebung – den Fluch der bösen Tat brechen .....	131
6.5	Schicksal Unausgewogenheit .....	134
6.6	Die Kunst des Nehmens .....	138
6.7	Das Leck im Liebestank schließen .....	141
6.8	Die Dialektik: im Opfer einen Gewinn finden .....	146
	Literatur .....	149
<b>7</b>	<b>Lebensgestaltung: Eigensinn und Gemeinsinn.....</b>	<b>151</b>
7.1	Dem Anpassungsdruck standhalten .....	153
7.2	Gemeinsam Probleme lösen .....	157
7.3	Ein Sinn, der Paare widerstandsfähig macht.....	163
7.4	Auf dem Weg zum Gemeinsinn .....	170
7.5	Die Dialektik: eigensinnig für andere da sein.....	178
	Literatur .....	182
<b>8</b>	<b>Nachwort .....</b>	<b>185</b>
	Literatur .....	189
	<b>Index .....</b>	<b>191</b>