

INHALT

VORWORT VON RUTH MARIA KUBITSCHKE	7
EINLEITUNG	11
1 DIE GESCHICHTE DER EIFERSUCHT	19
DER ERSTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE SUCHE NACH DEM, WAS IM MOMENT WIRKLICH WICHTIG IST	29
2 EIFERSUCHT UND GESELLSCHAFTLICHE WERTMASSSTÄBE	31
DER ZWEITE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE EIGENEN WERTVORSTELLUNGEN ÜBERPRÜFEN ...	52
3 DIE EMANZIPATION	55
DER DRITTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE IN DER STILLE SEINE EIGENE MITTE SUCHEN	63
4 VERLUSTANGST	65
DER VIERTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE SICH DEN EIGENEN ÄNGSTEN STELLEN	79
5 GEFÄHRLICHES VERGLEICHEN	83
DER FÜNFTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE EIN NEUES INNERES GLEICHGEWICHT FINDEN	97

6	SEX	101
	DER SECHSTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE AUS DER KRAFT DES HERZENS LEBEN.....	112
7	EIN NEUES WERTESYSTEM IN BEZIEHUNGEN ..	115
	DER SIEBTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE KUNST DES „NEIN-SAGENS“ ERLERNEN	129
8	LIEBE UND FREIHEIT	133
	DER ACHE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE IM GEBEN EMPFANGEN.....	143
9	DIE ALLTÄGLICHE ARBEIT AN DER EIFERSUCHT	147
	DER NEUNTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DIE EINFACHHEIT WIEDER NEU ERLERNEN.....	156
10	NEUE BEZIEHUNGSMODELLE – EIN AUSBLICK...	157
	DER ZEHNTE WEG AUS DER EIFERSUCHTSFALLE DAS LEBEN MIT NEUER ACHTSAMKEIT ERFÜLLEN	164
	ZUM SCHLUSS	167
	EIFERSUCHT AUS MÄNNLICHER SICHT	171
	ANMERKUNGEN	186