

Inhalt

Einleitung: Besinnung und Zentrierung	7
1. Kapitel: Zum Verstehen von Glück	19
Die Vielfalt von Glück	20
Liebesglück, Geschichte und Politik	33
Freiheit, Liebe und Glück	39
Inneres und Äußeres Glück	56
2. Kapitel: Zur Dynamik glücklicher Paare	61
Impressionen vom Glück zu zweit	61
Liebe macht uns glücklich – warum?	63
Exkursion zur Seele	76
Die Partner schmieden an ihrem Glück	80
Unterschiede leben – Ähnlichkeiten feiern – aus Unterschieden lernen	84
Partner im Glück fördern und fordern sich	93
Das Glück der Paare im Überblick	99
3. Kapitel: Zur Krisendynamik unglücklicher Paare	107
Impressionen vom Unglück der Paare	109
Die Glücksverhinderer	113
Narzissmus: Entstehung, Alltagsfolgen und Bearbeitung	118
4. Kapitel: Liebesglück gestalten – der Weg, die Werkzeuge und das Ziel	145
Die Parallelen von Betriebsklima und Beziehungsklima	151
Die Parallelen von Paardynamik und Therapiedynamik	154

Gestaltung einer selbst durchgeführten Paarkonferenz	156
Zur Vorbereitung für diesen Weg mit dem Partner	158
Erste Paarkonferenz: Paarbilanz am Beginn des Weges zum Glück	161
Zweite Paarkonferenz: Paargeschichte – Partner erkennen sich als verletzte Geschwister	166
Dritte Paarkonferenz: Paardialog um das Glück erfüllter Sehnsucht	172
Vierte Paarkonferenz: Sinnfindung und Spiritualität – dem Glück Chancen, Räume und Inhalte geben	180
5. Kapitel: Paradies im Alltag – das ABC der Liebe	191
Den Wandel der Liebe gestalten	194
A: Glück liegt in der Wiederholung: Die Kraft von Übungen und Ritualen der Liebe	201
B: Glück trotz und durch Streit: eine Streitkultur Zum Verzeihen	213
Die Eckpunkte der Streitkultur und Streitregeln im Überblick	218
C: Glück durch Sinnlichkeit und Lust: eine erotische Kultur	219
Die Kunst der Stimulation	226
	231
12 Glücksthesen für Paare	241
Literatur	243
Wegweiser: Anleitungen, Rituale und Übungen zum Glücklichwerden mit dem Partner	248
Stichwortverzeichnis	253