

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Die Wissenschaft von der Partnerschaft	9
Erster Teil: Denkvoraussetzungen	13
Die vier Arten des Unbewussten	15
Das animalische Unbewusste	15
Das kollektive Unbewusste	16
Das persönliche Unbewusste	16
Das individuelle Unbewusste	21
Die sechs Bilder in der Psyche des Mannes und der Frau	25
Das Urbild des Mannes und das Urbild der Frau	26
Das subjektive Bild aufgrund der individuellen Prägung	27
Das subjektive Idealbild	27
Das Bild des Partners in der Sexualfantasie	28
Das Bild vom wahren Partner in einem selbst	29
Das subjektive Bild vom eigenen Partner	29
Vom unbewussten zum bewussten Paar	30
<i>Besinnungsfragen zum Thema Unbewusstes</i>	35

Zweiter Teil: Bewusstwerdung der inneren Konflikte	37
Der richtige Partner ist eine Illusion	39
Das innere Team der Frau	44
Meine leibliche Mutter	46
Die wahre Mutter in mir	47
Die gestörte Vaterbeziehung	50
Die Vateridentifikation bzw. der Elektrakomplex	52
Die Folgen eines negativen oder positiven Vaterbildes beim Mann	54
Die Übertragung einer guten oder schlechten Vater- bzw. Mutterbeziehung	56
Das innere Team des Mannes	59
Mein leiblicher Vater	61
Der wahre Vater in mir	62
Vom Männchen zum Alphanann	65
Weibliche Psychosomatik	69
Rollenzuweisungen in der Partnerschaft	72
Die zehn irrationalen Formen der Liebe	82
<i>Besinnungsfragen zum Thema Mutter, Vater und Rollenzuweisungen</i>	89
Dritter Teil: Coaching zu einem passenden Partner	91
Die Veränderung beginnt in einem selbst	93
»Lebensverhinderer« erkennen und sich von ihnen lösen	97
Coache dich selbst	99
Gebundene Energien als Ursache für »falsche« Partneranziehung und Schwierigkeiten in Beziehungen	102

Veränderung von Glaubenshaltungen	106
Irreales und reales positives Selbstbild	116
<i>Besinnungsfragen zu Glaubenshaltungen</i>	120
Vierter Teil: Das bewusste Paar	121
Erste und zweite Natur	123
Die Bedeutung der Bedürfnisstillung für die gelingende Paarbeziehung	130
Die Lösung: Alles hat zwei Pole	133
Die Summe der beiden Pole	142
Nie mehr entgangene Freuden und entgangene Gewinne	148
Gemeinsam stark werden	152
<i>Besinnungsfragen zum Thema</i> <i>Bipolarität und Bedürfnisse</i>	155
Fünfter Teil: Quellen des Glücks	157
Die vier Partnertypen	159
Der Ähnlichkeitspartner 160	
Der Ausgleichspartner 161	
Der Ergänzungspartner 162	
Der Austauschpartner 163	
Die sieben Partnerkonstellationen 165	
Urbedürfnisse und subjektive Bedürfnisse	168
Frau und Mann als gegenseitige Glücksbringer	174
1. Quelle des Glücks:	
<i>Die Freuden der Zärtlichkeit</i>	177
2. Quelle des Glücks: <i>Die erotischen Freuden</i>	188
3. Quelle des Glücks: <i>Die sexuellen Freuden</i>	199

<i>4. Quelle des Glücks: Die Freuden des gegenseitigen Umsorgens</i>	203
<i>5. Quelle des Glücks: Die geistigen Freuden</i>	206
<i>Die 15 Freuden</i>	211
<i>Das persönliche Paradies und das Paradies zu zweit sind möglich</i>	213
Anhang	217
Begriffserklärungen	219
Übersicht: Reaktive Gefühle (Ersatzgefühle)	221
Bedürfnistabelle:	
Die 144 Bedürfnisse des Menschen	223
Die zehn Gesetze des Schicksals	231
Bibliografie	237