

Inhalt

Hinweis	7
Einleitung	8
Bevor wir beginnen	17

Teil Eins: Das Ich 23

Dich verstehen lernen	24
Depression	45
Angst	63
Trauma, Stress und das Nervensystem	82
Sucht	98
Selbstkritik	119

Teil Zwei: Beziehungen 139

Beziehungen verstehen	140
-----------------------	-----

Abschnitt 1: Single sein 145

Solo unterwegs	146
Fantasiebeziehungen	152
Einsamkeit	163

Abschnitt 2: Eine Beziehung finden 169

Dating	170
Die richtige Chemie	175
Obsession	184
Partner*innenwahl	194

Abschnitt 3: In der Beziehung 209

Bindungsmuster 210

Co-Abhängigkeit, Grenzen und Gefallsucht 232

Konflikte und Kommunikation 257

Abschnitt 4: Raus aus der Beziehung 269

Betrügen 270

Trennung und Trauer 286

Fazit 302

Anlaufstellen 316

Anmerkungen 317