

Inhalt

Inhalt	
Danksagung	9
Vorwort	11
Einleitung	15
Teil I: Fundamente	19
Glück	21
1 <i>Streben nach Glück</i>	21
2 <i>Zufriedenheit, Freude, Glück</i>	23
3 <i>Leidenschaft und Sinn</i>	25
Sexualität und Erotik	28
4 <i>Genitale Sexualität</i>	28
5 <i> Erotische Sexualität</i>	31
Verliebtheit und Liebe	38
6 <i>Verliebtheit</i>	38
7 <i>Liebe – und was dafür gehalten wird</i>	43
8 <i>Partnerwahl und Biografie</i>	51
9 <i>Passung und Konflikt</i>	60
Was die Liebe begrenzt	68
10 <i>Biologische Ausstattung</i>	68
11 <i>Macht, Gewalt und Sexualität</i>	74

12 <i>Das Erbe der Neuzeit</i>	80
13 <i>Der nicht verfügbare Mann</i>	82
Wie die Liebe aussieht	87
14 <i>Variationen des Themas Liebe</i>	87
15 <i>Vollständige Liebe</i>	90
16 <i>Verfall der Liebe</i>	93
Teil II: Praxis der Liebe	99
Liebe und Entwicklung	101
17 <i>Entwicklung des Bewusstseins</i>	101
18 <i>Entwicklung der Beziehung</i>	108
Stille Verträge	116
19 <i>Die Illusion des Nachholens</i>	116
20 <i>Explizite und implizite Verträge</i>	123
21 <i>Wachstum in der Beziehung</i>	127
7 Regeln für eine glückliche Beziehung	137
<i>Was es zu bewahren gilt</i>	137
<i>Regel 1: Verzichten Sie auf Bewilligungen!</i>	144
<i>Regel 2: Nehmen Sie die Delegation zurück!</i>	147
<i>Regel 3: Erlauben Sie den Groll und begrenzen Sie ihn!</i>	154
<i>Regel 4: Schützen Sie die Wunden des Anderen!</i>	157
<i>Regel 5: Geben Sie der Liebe einen Raum!</i>	164
<i>Regel 6: Pflegen Sie die Leidenschaft!</i>	170
<i>Regel 7: Bleiben Sie neugierig auf einander!</i>	177
<i>Zusammenfassung: Authentische Liebe</i>	181
Nachwort	189
Anmerkungen	191
Die besprochenen Fallbeispiele	194
Literatur	195