

Inhalt

- 6 Vorwort
- 14 Einführung

- 26 Partnerschaftsmodelle im Wandel**
- 29 Allein zu leben ist zur Normalität geworden
- 32 Soziale Medien reduzieren die soziale Kompetenz
- 34 Schnelllebigkeit als Hinderungsgrund für eine stabile Beziehung
- 36 Unverbindlichkeit und Bindungsangst erschweren das Zusammenleben
- 37 Beziehungs-Dynamik statt Status quo
- 39 Mangelnde Vorbilder
- 41 Ohne Vater aufgewachsen
- 44 Karriere, Küche, Kinder – und die Erstarrung der Beziehung
- 46 Aus der Balance gekommen: Partnerschafts-Burn-out
- 47 Rollenkonfusion
- 49 Für die Singles unter den Lesern: So nutzen Sie die Chancen der Single-Zeit!
- 52 Endlich wieder ein Paar!

- 54 Beziehungs-weise: Bausteine für das Gelingen der Partnerschaft**
- 57 Ich, Du & Wir
- 61 „Komm her!“ – „Geh weg!“: Die Balance zwischen Nähe und Distanz
- 63 *Ganz nah oder ganz fern*
- 67 Sich auf Augenhöhe begegnen
- 68 *Mutter-Sohn- und Vater-Tochter-Beziehung*
- 70 *Die Sexualität bleibt auf der Strecke*
- 71 *Die unerlöste Liebes-Bindung an Mutter oder Vater*
- 72 *Den Partner groß sein lassen*
- 72 Die Kindheitstrance beenden
- 75 Selbstliebe und Akzeptanz als Mann oder Frau
- 76 *Von der Außenorientierung zur Innenschau*
- 76 *Frieden schließen mit sich selbst*
- 78 Wertschätzung des anderen Geschlechts
- 82 Die erotische Beziehung pflegen
- 85 Offene und wahrhaftige Kommunikation
- 87 Den anderen akzeptieren

- 90 Schicksalhafte Partnerschaften – wie die Biografie unsere Beziehungen prägt**
- 93 Was beeinflusst unser Verhalten in Beziehungen?
- 97 Die Macht der Glaubensmuster
- 98 Nur, wer sich vom elterlichen Einfluss löst, wird in Beziehungen frei

105	Nicht richtig getrennt und verabschiedet – Phantompartner
108	Schicksalsgemeinschaft
109	Das Gewissen
111	Gewissen in der Partnerschaft
114	Der Wunsch nach Ausgleich
115	Schuld und Sühne
117	Wie man alte Schuld auflösen kann
121	Der Partner als Projektionsfläche
123	Die Opfer- und Täter-Dynamik
125	Jedes Opfer braucht einen Täter
127	Ein Kreislauf von Angriff und Verteidigung
128	Wie Gewalt entsteht
130	Versöhnung
134	Das herkömmliche Verständnis von Vergebung
135	Radikale Versöhnung
136	Die menschliche und die spirituelle Welt
138	Das Resonanzprinzip
138	Das Spiegelprinzip
139	Karma: Ursache und Wirkung
142	Der „Versöhnungsprozess“: Ein Weg zur Ablösung und Versöhnung
146	Die Hintergründe des Versöhnungsprozesses
146	Die Katharsis alter Emotionen
148	Wertschätzung
151	Die Niederwerfung
151	Ent-Schuld-igung
155	Der Versöhnungs-Prozess in der Praxis
155	<i>Voraussetzungen</i>
155	<i>Innere Haltung und Bereitschaft</i>
156	<i>Vorbereitung</i>
156	1. Phase: <i>Energieaufbau</i>
157	2. Phase: <i>Katharsis</i>
159	3. Phase: <i>Innerer Abstand</i>
160	4. Phase: <i>Wertschätzung</i>
162	5. Phase: <i>Geständnis</i>
164	6. Phase: <i>Frieden</i>
164	Allein oder mit dem Partner?
166	Den Geschlechterkampf beenden
168	Positive Verstärkung
170	Quellen und Hinweise
176	Impressum