

Inhalt

Wie bitte?! Jeder ist beziehungsfähig?	15
Sind wir nicht doch eine Generation von Beziehungsunfähigen, Frau Stahl?	19
Bindung und Autonomie	23
Anpassung und Selbstbehauptung	26
Unterlegenheit und Überlegenheit	30
Unser Beziehungsprogramm	33
Unser Beuteschema	36
Typisch Mann, typisch Frau	40
Verlustangst macht scharf, Sicherheit langweilt	44

Der plötzliche Gefühlstod und andere Distanzierungstechniken	47
Weitere Ursachen für den Verlust von Liebesgefühlen	51
Du schmückst mich nicht!	52
Du bist mir sicher!	53
Ich darf mich nicht trennen!	54
Ich kann niemandem vertrauen!	55
Exkurs: Ich bin gern Single!	57
Prägung oder Gene?	60
Das Elternhaus: Trainingslager für unsere Liebesbeziehungen	62
Urvertrauen und das gespiegelte Selbstwertempfinden	65
Der fließende Übergang von negativer Prägung zum Trauma	72
Mut zur Ehrlichkeit	76
Finde dein Bindungsprogramm	80
Erster Schritt: Welcher Qualität war deine Bindung zu deinen Eltern?	81
<i>Übung: Erkunde die Bindung zu deinen Eltern</i>	81
Zweiter Schritt: Welche Gefühle waren daheim erwünscht bzw. unerwünscht?	83

<i>Übung: Wie gingen deine Eltern mit Gefühlen um?</i>	83
Dritter Schritt: Welche Rolle, welchen Auftrag hattest du in deiner Familie?	85
<i>Übung: Was war deine Familienrolle?</i>	85
Vierter Schritt: Finde deine Glaubenssätze	86
<i>Übung: Deine Glaubenssätze zu Bindung, Liebe und Familie</i>	87
<i>Übung: Finde deine Kernglaubenssätze</i>	91
Fünfter Schritt: Identifiziere deine Gefühle	91
<i>Übung: Erkenne deine Gefühle</i>	94
Sechster Schritt: Zusammenfassung	95
<i>Übung: Dein Bindungsprogramm auf den Punkt gebracht</i>	95
Finde dein Autonomieprogramm	97
Erster Schritt: Wie gut haben deine Eltern dein Bedürfnis nach Autonomie erfüllt?	97
<i>Übung: Durftest du Autonomie entwickeln oder nicht?</i>	97
Zweiter Schritt: Welches Vorbild waren dir deine Eltern in Bezug auf Selbstständigkeit?	99
<i>Übung: Durftest du Selbstständigkeit entwickeln oder nicht?</i>	99
Dritter Schritt: Wie sind deine Eltern mit deiner Wut umgegangen?	100
<i>Übung: Durftest du wütend sein und einen eigenen Willen haben?</i>	102
Vierter Schritt: Finde deine Glaubenssätze	103
<i>Übung: Deine Glaubenssätze zu Autonomie</i>	103
<i>Übung: Finde deine Kernglaubenssätze</i>	106
Fünfter Schritt: Identifiziere deine Gefühle	107

<i>Übung: Erkenne deine Gefühle</i>	107
Sechster Schritt: Zusammenfassung	108
<i>Übung: Dein Autonomieprogramm auf den Punkt gebracht</i>	108
Lerne dein Schattenkind kennen	110
<i>Übung: Visualisiere dein Schattenkind</i>	111
Unser 4D-Film: Von der Feld- in die Beobachterperspektive	114
Unser Erwachsenen-Ich	117
Das Schattenkind und seine Schutzstrategien	120
Extra- und introvertierte Schutzstrategien	123
Intros und Extras in der Partnerschaft	126
Selbstschutz im Dienste der Bindung	128
Idealisieren und Verdrängen	131
Unterdrücken der eigenen Gefühle	133
Harmoniestreben	136
Das Helfersyndrom	144
Perfektionstreben	146
Kindbleiben und Hilflosigkeit	147
Jammern, Klammern und Fordern	149
Shoppen, Konsum und Sucht	150
Hysterische Schutzstrategien	153
Depressive Schutzstrategien	161
Selbstschutz im Dienste der Autonomie	165
Misstrauen und Abwertung	168
Verlust von Liebes- und Lustgefühlen	170

Machtstreben und Wettkampf	170
Flucht und Vermeidung	173
Angriff und Attacke	175
Mauern und Gesprächsverweigerung	176
Intellektualisieren und Rationalisieren	180
Narzisstische Schutzstrategien	182
Zwanghafte Schutzstrategien	187
Schizoide Schutzstrategien	192
Typische Konflikte rund um das Thema Elternschaft .	200
Verlust von Gleichberechtigung	201
Ungleiche Machtverteilung	205
Ungerechte Verteilung von Geben und Nehmen	206

Heilung

Wie sieht eigentlich eine glückliche Beziehung aus? ..	213
Stärke dein erwachsenes Ich	218
Ertappe dich und schalte um	219
<i>Übung: Zwei Positionen der Wahrnehmung</i>	223
<i>Übung: Die drei Positionen der Wahrnehmung</i>	226
Unterscheide Fakten von Interpretationen	228
<i>Übung: Realitätscheck</i>	230
Nimm dich aus der Verstrickung	231
Argumente statt Bauchgefühl	233
Nimm dein Schattenkind an die Hand	234
<i>Übung: Das Schattenkind an die Hand nehmen</i>	236
Alltagsstrategien für das Schattenkind	238

Aufmunternde Sprüche	239
Klare Ansagen	240
Kraftquellen	240
Powerposen	241
<i>Übung: Powerposen – kraftvolle Körperhaltungen</i>	242
Entdecke dein Sonnenkind	244
<i>Übung: Schöne Kindheitserinnerungen</i>	245
<i>Übung: Finde deine positiven Glaubenssätze</i>	246
1. <i>Positive Glaubenssätze aus der Kindheit</i>	247
2. <i>Umdrehen der Kernglaubenssätze</i>	249
<i>Übung: Argumente für das Sonnenkind</i>	250
<i>Übung: Finde deine Stärken und Ressourcen</i>	252
<i>Übung: Spüre dein Sonnenkind</i>	254
Vom Sonnenkind in die Beobachterposition	256
Finde deine Schatzstrategien	259
Allgemeine Schatzstrategien	259
Übernimm die Verantwortung und bejahe, was ist	260
Löse deine Projektion auf und finde eine Metahaltung	262
Sieh zu, dass dir dein Leben Spaß macht	264
Schatzstrategien im Dienste der Autonomie:	
Lerne, dich abzugrenzen, mach dein Ding!	268
Nimm dich wichtig	270
Mach die Augen auf	270
Spüre dich selbst	272
<i>Übung: Das verärgerte Schattenkind beruhigen</i>	273
Entscheide und handle	274

Übung: Körperliche Empfindungen als Entscheidungshilfe nutzen	275
Diskutiere und argumentiere	279
Lerne, Nein zu sagen	281
Lass los	284
Schatzstrategien im Dienste der Bindung:	
Lerne, dich anzupassen, vertraue und lass dich ein! ...	289
Löse deinen Widerstand auf	289
Übung: Widerstand auflösen mit den drei Positionen der Wahrnehmung	291
Lass deine schwachen Gefühle zu	293
Übung: Schwache Gefühle bejahen	294
Lerne zu vertrauen	295
Übe dich in Wohlwollen und Empathie	298
Übung: Wohlwollen einüben mit den drei Positionen der Wahrnehmung	299
Du darfst dir auch mal helfen lassen	301
Sag einfach mal Ja	302
Finde deine persönlichen Schatzstrategien	304
Zusammenfassung: Acht Schritte in ein neues Leben	305
Literaturverzeichnis	309
Register	312