

Inhalt

Einleitung: Ist Liebe ein Kinderspiel?	9
1. Innere Kinder gehören zu jeder Paarbeziehung	11
1.1 Was sind innere Kinder? – Ein erster Zugang	12
1.2 Wie viele und welche inneren Kinder wirken in unserer Paarbeziehung mit?.....	13
1.3 Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	15
2. Ohne innere Kinder gäbe es uns als Paar nicht – die Rolle der inneren Kinder bei der Partnerwahl und beim Verlieben	19
2.1 Partnerwahl – scheinbar rational, tatsächlich emotional	19
2.2 Wenn der Anfang kompliziert ist – und die inneren Kinder besonders mitmischen	24
2.3 Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	26
3. Wenn unsere inneren Kinder enttäuscht werden	29
3.1 Die Enttäuschungsphase als Chance	30
3.2 Destruktive Entwicklungen in der Enttäuschungsphase	32
3.3 Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	34
4. Cool bleiben, Abstand gewinnen und freundlich bleiben – wie wir uns und unsere inneren Kinder im Streit beruhigen	39
4.1 Stopp sagen – sich selbst und das innere Kind beruhigen	40
4.2 Abstand gewinnen, runterkommen, durchatmen.....	41
4.3 Ein Klärungsgespräch führen.....	42
4.4 Bitte recht freundlich: Wie wir achtsam und klug miteinander sprechen können.....	44
4.5 Nicht schon wieder! – Wie wir Konfliktauslöser und eigene Muster erkennen.....	46
4.6 Wie wir Inhalt und Emotion auseinanderhalten.....	47
4.7 Einfühlen statt einfordern: Wie wir echtes Verstehen lernen	47
4.8 Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	48

5.	Unseren inneren Kindern auf die Spur kommen – welche inneren Kinder verursachen unsere Paarprobleme?	51
5.1	Worum geht es wirklich? – Der Schlüssel zu den inneren Konflikten.....	52
5.2	Woher kennen wir das? – Wie unsere Gefühle zu unseren inneren Kindern führen.....	56
5.3	Wie unsere Kindheit unsere inneren Kinder prägt.....	58
5.4	Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	63
6.	Unsere inneren Kinder selbst versorgen.....	67
6.1	Verantwortung übernehmen – statt sie an den anderen abzugeben	68
6.2	Die eigenen inneren Kinder sehen, hören und ernst nehmen.....	69
6.3	Wie wir mit unseren egozentrischen inneren Kindern umgehen	74
6.4	Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	76
7.	Unsere inneren Eltern – wenn elterliche Stimmen unsere Beziehung prägen	79
7.1	Welche inneren Eltern gibt es in uns – und wie entstehen sie?	79
7.2	Was die inneren Eltern in der Partnerschaft anrichten können	80
7.3	Verantwortung für die eigenen inneren Eltern übernehmen.....	82
7.4	Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	86
8.	Wenn unsere inneren Kinder sich Dritte suchen – und die Beziehung darunter leidet	91
8.1	Was genau sind „Dritte“? Und warum sie so gefährlich für eine Partnerschaft werden können.....	92
8.2	Wenn Dritte die Beziehung prägen – und was unsere inneren Kinder damit zu tun haben.....	95
8.3	Wenn ein Drittes zu wichtig wird – und unsere inneren Kinder sich woanders holen, was sie vermissen	96
8.4	Was der ausgeschlossene Partner erlebt – und wie die Beziehung leidet...	97
8.5	Die Beziehung zu einem Dritten lösen – eine schwierige, aber notwendige Entscheidung	98
8.6	Was Sie für sich und Ihre Partnerschaft tun können.....	102

9.	Nicht mehr aus alten Mustern, sondern als Erwachsene lieben	105
9.1	Sich als Erwachsene begegnen – in Liebe, Freiheit und Verbundenheit	106
9.2	Sich entschuldigen und versöhnen – nicht die Vergangenheit zählt, sondern das Jetzt	107
9.3	Gleichwertig und verbunden – als Erwachsene auf Augenhöhe	108
9.4	Konflikte erwachsen lösen – ohne alte Muster	108
9.5	Wieder begehrenswert füreinander sein	109
9.6	Zärtlichkeit, Erotik und Sex neu entwickeln	111
9.7	Der Notfallkoffer – wenn alte Muster wieder auftauchen.....	112
	Anregungen zur Vertiefung	115
	Anhang	117
	Arbeitsblätter	118