

Inhalt

Vorwort	9
1. Nähe und Distanz ausbalancieren	11
1.1 Ich möchte dich vermissen können!.....	11
1.2 Zwei Kreise als Symbol.....	20
1.3 Wo stehen unsere Kinder?	26
1.4 Nähe und Distanz in der Ursprungsfamilie.....	30
2. Was Partner wirklich brauchen	35
2.1 In guten wie in schlechten Zeiten.....	35
2.2 Gut gekleidete Wünsche	40
3. Vier Ebenen der Beruhigung und Regulation	47
3.1 Ruhe in die Beziehung bringen	47
3.2 Die horizontale Ebene	50
3.3 Die vertikale Ebene	54
3.4 Die externe soziale Ebene	66
3.5 Die spirituelle und transpersonale Ebene.....	69
3.6 Problematische Strategien der Regulation	73
3.7 Zurück auf Start	78
4. Mit dem Störenden gut umgehen	83
4.1 Das Lächeln der Mona Lisa.....	83
4.2 Gewinn- und Verlustrechnung.....	91
4.3 Die Kunst, sich zuzumuten – Teil 1	98
5. Beziehungsvorstellungen abgleichen	101
5.1 Unverbunden und doch zusammen – Carola und Fabian	101
5.2 Die Spuren der Kindheit	107
5.3 Brücken bauen	110
5.4 Eine neue Intimität	111

6.	Gefühle ordnen und konstruktiv kanalisieren.....	113
6.1	Zusammenhänge verstehen.....	113
6.2	Raum für das Wesentliche.....	118
6.3	Unsere Stärken – für gute Gefühle sorgen	125
7.	Intimität und Sexualität ausbalancieren.....	129
7.1	Intimität und Sexualität sind nicht das Gleiche	129
7.2	Indem ich berühre, werde ich berührt – Sinn und Sinnlichkeit.....	133
7.3	Kränkungen der Intimität – Haben wir eine Perspektive?.....	138
8.	Was wirklich wesentlich ist.....	151
8.1	Anteilnahme: Resonanz und Echo	151
8.2	Eine gute Beziehung ist besser als eine ideale.....	152
8.3	Die Kunst, sich zuzumuten – Teil 2.....	162
8.4	Den anderen als Spiegel betrachten.....	165
9.	Worauf ein Paar achten sollte	173
9.1	Verharren Sie nicht zu lange in der Angriffs- oder Verteidigungsposition	173
9.2	Bleiben Sie nicht zu lange im inneren Rückzug	175
9.3	Bewerten Sie Nähe-Bedürfnisse nicht höher als Distanz-Bedürfnisse	176
9.4	Vernachlässigen Sie das Wir nicht	177
9.5	Lassen Sie sich beeinflussen.....	179
9.6	Akzeptieren Sie die emotionalen Wellenbewegungen.....	181
9.7	Kontrolle ist gut – aber leider unmöglich!.....	182
9.8	Versorgen Sie wunde Punkte aus früheren Zeiten selbst.....	184
	Nachwort.....	189
	Über den Autor	193