

# Inhalt

Danksagung.....	7
Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
1. Was führt zu Beziehungsabotage? .....	15
2. Der Heilungsprozess.....	35
3. Unsicherheit: „Wirst du mich ewig lieben?“ .....	49
4. Der Drang nach Kontrolle: „Ich bestimme, wo’s langgeht!“ .....	63
5. Angst vor Nähe: „Ich brauche dich, aber auf Abstand“ .....	77
6. Der Drang zu gewinnen: „Fordere mich heraus, wenn du dich traust!“ .....	91
7. Pessimismus: „Wenn du keine Erwartungen hast, kannst du nicht enttäuscht werden“ .....	105
8. Der Drang, im Mittelpunkt zu stehen: „Schenkt mir eure ungeteilte Aufmerksamkeit!“ .....	119
9. Sucht: „Das muss ich einfach haben“ .....	133
10. Märtyrertum: „Vielleicht wird auch meine Zeit mal kommen“ .....	149
11. Abwehr: „Ich kann nichts dafür!“ .....	163
12. Vertrauensbrecher: „Ich war damit nie wirklich einverstanden“ .....	177
13. Die sieben Schritte zur Heilung noch einmal Revue passieren lassen.....	191
14. Problemlösung: Fragen und Antworten.....	209
Literatur.....	219