

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