

# Inhalt

Einleitung .....	9
1. Was ist Liebe? .....	14
Der Einfluss antiker Liebesvorstellungen .....	17
Das romantische Liebesideal .....	19
Liebe im 21. Jahrhundert .....	20
Kann man Liebe definieren? .....	21
2. Warum Liebe Mut erfordert .....	24
Die Geschichte von <i>Amor und Psyche</i> .....	26
Der neue, mutige Schritt ins Leben – sich der Vergangenheit stellen .....	30
Erkenne dich selbst – unsere schwelende Kränkbarkeit ..	39
Lernen durch den anderen .....	45
3. Das verletzte innere Kind in der Beziehung .....	47
Alte Muster erkennen und verändern .....	47
Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle zu steuern – Selbstregulation (I) .....	52
Das Modell des »verletzten inneren Kindes« .....	59
Kontakt zum »verletzten inneren Kind« finden .....	68
4. Intimität – der Königsweg der Liebe .....	74
Der Austausch von Gefühlen .....	75
Das Bild von meinem und deinem Körper .....	81
Liebe braucht Worte .....	84
Über den Sinn der gemeinsamen Liebe sprechen .....	88
Intimität braucht Zeit .....	91
Der intime Raum eines Paares .....	93

5. Liebe und Narzissmus	104
Die Geschichte von <i>Narziss und Echo</i>	107
Offensiver und defensiver Narzissmus	112
Wie Narzissten mit Kränkungen umgehen	115
Die Fähigkeit, seine Gefühle zu steuern – Selbstregulation (II)	120
Wie man zum »Täter« am Partner wird	123
6. Sexualität, Sinnlichkeit, Erotik	128
Intimität und Sexualität	128
Der Dreiklang von Erotik, Sinnlichkeit und Sexualität	133
Die Kunst der Stimulierung	138
7. Von Flügeln und Fesseln der Liebe – Konflikten auf den Grund gehen	142
Streit und narzisstische Kränkungen	142
Abwehrkämpfe und Widerstand	146
Warum streiten wir?	152
Sucht – die Belastungsprobe für Paare	160
8. Wenn die Masken des Narzissmus fallen	165
Um Verzeihung bitten – die Reifeprüfung der Liebe	169
Nach der Streiteskalation: fünf Schritte zum Verzeihen	171
Die Kraft der Versöhnung	174
Die eigene Würde und die Würde des anderen	178
Ringens um die Liebe – die Magie eines Liebesgedichtes	186
Anhang	190
Das Verfahren der Paarsynthese	190
Dank	191
Anmerkungen	192
Literatur	197
Verzeichnis der Übungen	200