

## INHALT

Vorwort	9
I. DIE LIEBESFALLE	11
<i>Verliebtbeit und Partnerschaftsbölle</i>	
II. «BEZIEHUNGEN» BESTIMMEN ÜBER GLÜCK ODER LEID DES LEBENS	19
III. «MÜTTERLICHKEIT» UND «VÄTERLICHKEIT» ALS PRÄGENDE BEZIEHUNGSERFAHRUNGEN	24
1. Diskriminierung der Mütterlichkeit	27
2. Störungen der Mütterlichkeit: Mutterbedrohung, Muttermangel, Muttervergiftung	29
3. Störungen der Väterlichkeit: Vaterterror, Vaterflucht, Vatermissbrauch	38
4. Im Dienste des Mutterschutzes	47
5. Plädoyer für eine «Elternschule»	54
IV. DIE FOLGEN DER «FRÜHSTÖRUNGEN» ERSCHWEREN «BEZIEHUNGSKULTUR»	56

V. DIE BEZIEHUNGSSTÖRUNGEN IN DER KOMMUNIKATION	65
1. Ich bin das Problem	71
2. Fühlen, um nicht zu «übertragen»	77
3. Ich kann mich nur selbst ändern	84
VI. DIE GRUNDLAGEN EINER BEZIEHUNGSKULTUR	91
1. Beziehung zu sich selbst	96
2. Beziehung durch authentische Mitteilung	101
3. Gelebte Beziehungskultur: Reflektieren, Fühlen, Kommunizieren, Klare Ansagen, Zuhören, Bezeugen und Halten, Verhandlungsbereitschaft	105
VII. DIE GRUNDSÄTZE EINER BEZIEHUNGSKULTUR	133
1. Keine Lust ohne Trauer und Schmerz	134
2. Erst fühlen, dann handeln	142
3. Die Akzeptanz der Begrenzung	147
4. Eigenständigkeit in Bezogenheit	154
VIII. PARTNERSCHAFT ALS BASIS EINER BEZIEHUNGSKULTUR	160
1. Wut, Schmerz und Trauer sind auch der Humus für Beziehungsglück	169
2. Gute Partnerschaft kennt keine Enttäuschung	172
3. Kein Partner für alles	175
4. Partnerschaft als «Geschäftsbeziehung»	178

IX. GLÜCK UND LEID DURCH PARTNERSCHAFT	182
<i>Männliche und weibliche Übertragungsformen</i>	
X. SPIELREGELN FÜR EINE GELINGENDE PARTNERSCHAFT AUF DER BASIS VON BEZIEHUNGSKULTUR	207
1. Lass dich nur auf Partnerschaft ein, wenn du dir sicher bist, dass du auch allein leben kannst, und lebe nicht allein, weil du Angst vor Partnerschaft hast	208
2. Du bist nicht für das Wohlbefinden deines Partners bzw. deiner Partnerin verantwort- lich, aber du trägst Verantwortung für die Gestaltung der Beziehung	210
3. Lass dich nur auf Partnerschaft ein, wenn du akzeptierst, dass es nicht fürs ganze Leben sein muss	214
4. Partnerschaft kann erst nach Ablösung von den Eltern gelingen	221
5. Du musst dich bei jedem Konflikt fragen, was dein Anteil daran ist	225
6. Nichts ist selbstverständlich	230
SCHLUSS:	
WEGE ZU EINER ANDEREN GESELLSCHAFT	232
1. Liebe statt Geld	234
2. Lust statt Sucht	236
3. Schmerz statt Streit	238