

<b>Vorwort</b> _____	<b>9</b>
<b>Einführung</b> _____	<b>12</b>
<b>29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung</b> _____	<b>19</b>
<b>Regel 1: »Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...«, an welchen inneren Bildern von Nähe, Zusammengehörigkeit und Verantwortung er sich orientiert!</b> _____	<b>20</b>
<b>Regel 2: Sehen Sie die anfängliche Euphorie als Inszenierung Ihres Traums und nicht als den Maßstab für die Liebe!</b> _____	<b>26</b>
<b>Regel 3: Gönnen Sie Ihrer Interpretation einen Schuld(en)schnitt! Übernehmen Sie die Verantwortung für die Irritationen und Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung!</b> _____	<b>30</b>
<b>Regel 4: Wer eine Beziehung eingeht, muss nicht nur seine Grenzen, sondern auch seine eigene Begrenztheit kennen. Vermeiden Sie Vorwürfe!</b> _____	<b>38</b>
<b>Regel 5: Checken Sie den Sprachstil in Ihrer Partnerschaft und üben Sie die Beziehungssprache!</b> _____	<b>45</b>
<b>Regel 6: Verstehen ist zwar nicht möglich, will aber gelernt sein. Üben Sie die bezogene Kommunikation!</b> _____	<b>53</b>
<b>Regel 7: Wenn das Gegenüber sich verschließt: Meide die Metakommunikation und lerne lieber anzuklopfen!</b> _____	<b>62</b>
<b>Regel 8: Vergessen Sie die Liebe nicht! Meiden Sie die Unmittelbarkeitsfalle und meditieren Sie sich in das Herz des geliebten Menschen!</b> _____	<b>69</b>

<b>Regel 9: Meiden Sie in Beziehungskonflikten die Eskalation, bleiben Sie strategisch besonnen und schützen Sie das Porzellan Ihrer Beziehung!</b> _____	<b>75</b>
<b>Regel 10: Versuchen Sie, in Ihrer Beziehung der zu werden, der Sie sein können!</b> _____	<b>80</b>
<b>Regel 11: Lieben will gelernt sein. Bearbeiten Sie die drei Grundlektionen des Love-Science-Curriculums!</b> _____	<b>90</b>
<b>Regel 12: Nicht (nur) andere sind schwierig, auch Sie selbst! Vermeiden Sie deshalb die therapeutische Anmaßung im Blick auf Ihr Gegenüber!</b> _____	<b>98</b>
<b>Regel 13: Üben Sie den Ausstieg aus destruktiven Debatten und perfektionieren Sie die Schubumkehr des Reagierens!</b> ___	<b>106</b>
<b>Regel 14: Perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten zur Umdeutung, lernen Sie die selbsterfüllende Kraft des Unterschieds kennen und freunden Sie sich mit ihm!</b> _____	<b>112</b>
<b>Regel 15: (Ver)suchen Sie noch oder vertiefen sie schon? Folgen Sie der Sympathie und fallen Sie nicht »aus der Liebe«!</b> _____	<b>118</b>
<b>Regel 16: Gelassenheit ist nicht lässig, aber stärkend. Vertiefen Sie die Sympathie in Ihrer Beziehung durch die ruhige Kraft der Besonnenheit!</b> _____	<b>128</b>
<b>Regel 17: Lernen Sie die Sprache der Wirkungsfügung und üben Sie Formen der interdependenten Ansprache!</b> _____	<b>137</b>
<b>Regel 18: Sag niemals nie – auch wenn du niemals wieder »nie« sagen willst! Übe die Negationsnegation!</b> _____	<b>142</b>

<b>Regel 19: Fühlen will gelernt sein! Suchen Sie die Gründe für Ihre Gefühle nicht im Gegenüber, sondern in sich selbst! _____</b>	<b>156</b>
<b>Regel 20: Überraschen Sie Ihr Gegenüber durch eine elegante Kommunikation! _____</b>	<b>162</b>
<b>Regel 21: Bevor Sie sich trennen: Unterziehen Sie Ihre Gründe einem detaillierten Selbstverantwortungs-Check und (be)achten Sie das Gegenüber! _____</b>	<b>170</b>
<b>Regel 22: Flüchten oder Standhalten? Lernen Sie, das Vermeiden zu vermeiden! _____</b>	<b>178</b>
<b>Regel 23: Liebe ist eine besonders intensive Form der wechselseitigen Anerkennung – der Kraft, die Zusammenhalt stiftet. Üben Sie das Anerkennen! _____</b>	<b>184</b>
<b>Regel 24: Finden Sie heraus, wer sie sind, und wenn ja, wie viele! _____</b>	<b>191</b>
<b>Regel 25: Fragen Sie nicht, was die Liebe für Sie tun kann, sondern fragen Sie sich, was Sie für die Liebe tun können! _____</b>	<b>197</b>
<b>Regel 26: Wo bleibe ich? Üben Sie sich in der Kunst einer nichtnarzisstischen Positionsbestimmung! _____</b>	<b>204</b>
<b>Regel 27: Lernen Sie den Umgang mit destruktiven Emotionen und führen Sie den Fünf-Finger-Check durch! _____</b>	<b>210</b>
<b>Regel 28: Was immer Sie (in Ihrer Beziehung) tun, handeln Sie klug und bedenken Sie das Ende! _____</b>	<b>216</b>
<b>Regel 29: Lassen Sie das Regelhafte hinter sich und leben Sie die Kunst der klugen Beziehungsgestaltung! _____</b>	<b>220</b>

<b>Nachwort: Nützen Regeln? Vom Sinn und Unsinn einer geregelten Liebe</b>	<b>223</b>
<b>Anmerkungen</b>	<b>232</b>
<b>Literatur</b>	<b>234</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>240</b>