

# Inhalt

Warum wir dieses Buch geschrieben haben	9
I.	
Selbsterfahrung	11
Wer bin ich?	13
Die Sehnsucht nach Vollkommenheit	21
Soll ich der Mittelpunkt der Welt sein?	23
Kann ich mich verändern?	28
II.	
Der Einzelne	31
Menschliche Signaturen	33
Die ersten 1000 Tage und die Folgen	36
Ich kann ganz gut allein sein	40
Ich möchte ganz und gar für dich da sein	50
Ich schätze Sicherheit und möchte anerkannt sein	59
Ich verspreche dir, bei mir wird es nicht langweilig	69
III.	
Das Paar	79
Das Zusammenspiel	81
Gegensätze ziehen sich an	84
Robert und Evelyn H.	84
Ulla und Fabian	92
Gleich und gleich gesellt sich gern	95
Roswitha und Patrick O.	95
Katrin S. und Joachim H.	97
Die Wünsche nach Nähe und Distanz	101
Familienzeiten	104
Singles: Die Freiheit, allein zu sein	107
IV.	
Die Gruppe	111
1 + 1 = 3	113
Ihr geht mir alle auf die Nerven	116
Die Suche nach Gemeinsamkeit	120

Die Verleugnung der Macht	123
Auf der Suche nach Liebe	128
Gruppenzeiten	134
Die heimlichen Erzieher	137
Viele Köche verderben nicht immer den Brei	139
Gruppendynamik – eine Zauberformel?	143
Die Veröffentlichung von Gefühlen	149
Zusammen leben – sich trennen	152
Zusammen leben – alternativ leben	156