

Inhalt

Vorwort	11
I Grundsätzliches	15
Der Beziehungsprozeß	17
<i>Die Beziehung entwickelt sich</i>	17
<i>Die Wahrung der Individualität in der Beziehung</i>	19
<i>Die Beeinflussung der Beziehung durch die individuelle Prägung</i>	23
<i>Die Übertragung zurückliegender Umwelteinflüsse und Erinnerungen</i>	28
Charakterstrukturen	31
<i>Menschen, die auf andere zugehen</i>	31
<i>Menschen, die sich gegenüber anderen negativ und über- kritisch verhalten</i>	35
<i>Menschen, die sich von anderen zurückziehen</i>	40
Beziehungsmodelle	43
<i>Kooperative Beziehungen</i>	43
<i>Kreative Beziehungsmuster</i>	47
<i>Negative Beziehungsmuster: Die Interessen anderer blockieren</i>	48
<i>Feindlich-destruktive Beziehungen</i>	51
II Beziehungsfallen und Sackgassen	57
Die Kombination verschiedener Charaktere	59
<i>Überangepaßt - expansiv</i>	62
<i>Überangepaßt - überangepaßt</i>	68
<i>Distanziert - distanziert</i>	71
<i>Expansiv - narzißtisch/Expansiv - narzißtisch</i>	75
<i>Distanziert - expansiv</i>	80
<i>Überangepaßt - distanziert</i>	90
Sadomasochismus	96

Einzelgängerische, ich-orientierte Freundschaften	107
Auswege aus Beziehungssackgassen	110
III Wesen und Gehalt menschlicher Beziehungen	113
Tiefe	115
Liebenswürdigkeit und Wärme	121
Reaktion als bestimmendes Handlungsmuster	124
Vertrauen, Offenheit, Intimität, Zärtlichkeit – graduelle Abstufungen	130
Einigkeit in wesentlichen Lebensbereichen	139
IV Gesellschaft und kulturelles Umfeld	151
Kulturelle Einflüsse	153
Wut und Ärger	155
Falsche und verzerrte Vorstellungen von Liebe und Sex . .	167
<i>Liebe als Lösungsmöglichkeit oder »Liebe besiegt alles«</i> . .	171
<i>Sexuelle Fehlinformationen</i>	176
<i>Verwirrung über die Rolle der Geschlechter</i>	180
<i>Die Illusion: Glücklich für immer</i>	186
Die Sucht nach Stimulation	188
Jugendkult, Oberflächlichkeit, unnatürliches Verhalten . . .	193
Egoismus	196
Beliebtseinwollen und Bekanntseinwollen: Das zwanghafte Bedürfnis, geliebt zu werden	197
Gerechtigkeit, Schuld, Belohnung, Bestrafung, Verantwortung	200
Neurotischer Stolz	203
Wettbewerb und Erfolg	210
V Beziehungen – und was sie »kosten«	215
Selbstenthüllung von Beziehungsmustern	217
Geld	218
Sex	226
Führungsrolle	232
Zeit und Aktivität	235

VI Muster gefühlsbetonter Beziehungen	239
Konstruktive und destruktive Beziehungen	241
<i>Gefühlsheuchelei</i>	243
<i>Weisheit und Reife</i>	249
<i>Enttäuschungen aktiv überwinden</i>	251
<i>Lösungsansätze bei Meinungsverschiedenheiten und</i> <i>Auseinandersetzungen</i>	256
<i>Leidenschaft</i>	259
<i>Verzeihen und Großzügigkeit als Merkmale einer reifen</i> <i>Beziehung</i>	262
Schlußfolgerung	264
VII Ein therapeutisches Spiel	267
Spielanleitung	269
Vorgehensweise und Spielverlauf	271
Zielsetzung und Wirkung	273
Sonderfall: Nichts steht zur Diskussion	274
Spielteilnehmer	275
Das Spiel als Prognose-Instrument	276
Das Ende des Spiels	278