

# INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	13
--------------	----

<b>1</b> WAS PARTNERSCHAFTEN BEGRÜNDET UND WESHALB ES PESSIMISTISCHE PAARTHERAPEUTEN GIBT.....	17
--	----

Weshalb »zueinander passen« Beziehungsprobleme nicht verhindert.....	22
---	----

Weshalb »Akzeptanz« Beziehungsprobleme nicht löst	31
---	----

Die Differenzierung des Selbst.....	39
-------------------------------------	----

Die kollaborative Allianz.....	48
--------------------------------	----

Weshalb es pessimistische Paartherapeuten gibt.....	55
---	----

Zusammenfassung.....	59
----------------------	----

<b>2</b>	<b>WIE AUS HEISSER LIEBE GEGENSEITIGE VERACHTUNG WIRD . . . . .</b>	<b>61</b>
	Der apokalyptische Berserker . . . . .	65
	»Kommunikationsprobleme« sind meist die Inkarnation des apokalyptischen Berserkers . . . . .	74
	Wie Machtspiele und Verletzungen Beziehungen zerfressen . . . . .	77
	Der Einfluss von Kindheitserfahrungen . . . . .	81
	Verletzung durch narzisstische Persönlichkeitszüge . . .	85
	Verletzung durch emotionale Verschmelzung . . . . .	87
	Gedankenspiegeln kann Verletzungen verursachen und verstärken . . . . .	94
	Wie die Differenzierung des Selbst auf die beschriebenen Probleme einwirkt . . . . .	100
	Zusammenfassung . . . . .	103
<b>3</b>	<b>WIE INTIMITÄT ZWISCHEN MENSCHEN ENTSTEHT UND WESHALB SIE SCHÖN UND BEÄNGSTIGEND ZUGLEICH SEIN KANN . . . . .</b>	<b>105</b>
	Versuch einer Definition . . . . .	108
	Weshalb Intimität schön und beängstigend zugleich sein kann . . . . .	112
	Weshalb die Fähigkeit zu selbstbestätigter Intimität für intime Paarbeziehungen unverzichtbar ist . . . . .	117

»Das will ich gar nicht so genau wissen« . . . . .	123
Warum viele Menschen Intimität lieber nicht suchen . .	128
Die Rolle des Gedankenspiegels für Intimität . . . . .	130
Drei Sekunden aus meinem Leben . . . . .	134
Der Unterschied zwischen Anfassen und Berühren . . .	139
Die wichtigste Voraussetzung für intime Beziehungen sitzt im präfrontalen Kortex . . . . .	144
Zusammenfassung. . . . .	146

## **4 KONSTRUKTIVE BEZIEHUNGSKONFLIKTE . . . . . 147**

Einfluss emotionaler Pattsituationen auf die Intimität . . . . .	151
Die Akzeptanzfälle innerhalb emotionaler Pattsituationen . . . . .	153
Wie aus einem »Problem« ein konstruktiver Antrieb für die Paarbeziehung werden kann . . . . .	154
Die Rolle des »Sich-füreinander-Entscheidens« . . . . .	157
Zu sich selbst stehen . . . . .	166
Berechtigte Anliegen verstehen und respektieren . . . . .	170
Kollaborative Konfrontation . . . . .	175
Narzisstische Wunden behindern die kollaborative Konfrontation . . . . .	178

<b>Kollaborative Konfliktlösung ist der Motor der Intimität einer Paarbeziehung</b> .....	182
<b>Zusammenfassung</b> .....	184

<b>5 SEXUALITÄT ALS SPIEGEL DER INTIMEN PAARBEZIEHUNG</b> .....	185
<b>Spiegel 1: Hingabe und kollaborative Allianz</b> .....	188
<b>Spiegel 2: Narzissmus und Fremdbestätigung</b> .....	192
<b>Spiegel 3: Machtgefüge und Einsatz des apokalyptischen Berserkers</b> .....	195
<b>Wie »Geben« und »Nehmen« und intime Paarbeziehungen zusammenhängen</b> .....	199
<b>Weshalb Sexualität nicht immer intim ist</b> .....	205
<b>Stufe 1: Der Feind in deinem Bett</b> .....	212
<b>Stufe 2: Die Gummipuppe</b> .....	213
<b>Stufe 3: Wie war ich, Schatz?</b> .....	215
<b>Stufe 4: Gemeinsam Spaß haben</b> .....	217
<b>Stufe 5: Liebende Synergie</b> .....	219
<b>Stufe 6: Die kollaborative Union</b> .....	221
<b>Hingabe und Teamplay</b> .....	225
<b>Zusammenfassung</b> .....	228

<b>6</b>	<b>ÜBER DAS WACHSEN INTIMER PAARBEZIEHUNGEN</b> . . . . .	<b>229</b>
	<b>Puzzlestein 1: Selbstbestätigte Intimität</b> . . . . .	<b>229</b>
	<b>Puzzlestein 2: Kollaborative Allianzen aufbauen und pflegen</b> . . . . .	<b>232</b>
	<b>Puzzlestein 3: Entscheidung/Commitment</b> . . . . .	<b>236</b>
	<b>Puzzlestein 4: Selbstberuhigung und Hingabe</b> . . . . .	<b>238</b>
	<b>Puzzlestein 5: Die Anliegen des Partners ernst nehmen</b> . . . . .	<b>240</b>
	<b>Puzzlestein 6: Gegenseitiges Wohlwollen</b> . . . . .	<b>243</b>
	<b>Puzzlestein 7: Die körperliche Beziehung pflegen</b> . . . . .	<b>245</b>
	<b>Puzzlestein 8: Momente der Begegnung schaffen</b> . . . . .	<b>248</b>
	<b>Puzzlestein 9: Die eigenen Emotionen beobachten und steuern</b> . . . . .	<b>254</b>
	<b>Per aspera ad astra</b> . . . . .	<b>259</b>
	<b>Zusammenfassung</b> . . . . .	<b>262</b>
	<b>LITERATUR</b> . . . . .	<b>263</b>
	<b>REGISTER</b> . . . . .	<b>267</b>