



## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort . . . . .	10
-------------------	----

### KAPITEL 1 *Einleitung*

Wozu Liebe lernen ...!? . . . . .	14
Was diesem Buch zugrunde liegt . . . . .	16
Verliebt zu sein, ist keine Kunst . . . . .	19
Liebekunst . . . . .	20
Für wen ich dieses Buch schreibe . . . . .	22
Gebrauchs - und Leseanleitung . . . . .	23
Hinweise, die mir am Herzen liegen . . . . .	24

### KAPITEL 2 *Herausforderungen der Liebe*

Muss Liebe denn sein? . . . . .	29
Komm her – Geh weg. Liebe tut oft weh . . . . .	31
Vorbilder der Liebe – Das Modell unserer Eltern . . . . .	34
Eigene Liebes-Versuche – Die Herausforderung Pubertät . . . . .	36
Hoffnung und Zuversicht . . . . .	39
Auf einen Blick . . . . .	41
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	43

### KAPITEL 3 *Landkarten für Leben und Liebe*

Landkarten als Kompass für die Seele . . . . .	48
Die Landkarte von Halt und Geborgenheit . . . . .	50

ICH, die erste Ressource . . . . .	51
WIR, die zweite Ressource . . . . .	54
DAS GROSSE GANZE, die dritte Ressource . . . . .	57
Die Landkarte der Liebe . . . . .	60
Soll das Liebe sein? . . . . .	60
Die romantische Illusion . . . . .	61
Bedingungslose – kindliche – Liebe . . . . .	64
Abhängige – konditionierte – Liebe . . . . .	67
Bewusste – reife – Liebe . . . . .	70
Über den Tellerrand . . . . .	73
Die Landkarte einer lebendigen Beziehung . . . . .	74
Die Lebens-Landkarte von Lernen und Entwicklung . . . . .	78
Auf einen Blick . . . . .	83
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	86

#### **KAPITEL 4** *Kompetenzen der Liebe*

Eine komplexe Angelegenheit . . . . .	92
Kommunikation – Verstehen und verstanden werden . . . . .	94
Konflikte kooperativ lösen . . . . .	101
Verzeihen lernen . . . . .	111
Vertrauen lernen . . . . .	117
Nähe zulassen können . . . . .	122
Grenzen setzen können . . . . .	127
Auf einen Blick . . . . .	133
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	136

#### **KAPITEL 5** *Irrtümer und Fallen der Liebe*

Fehler und Fallen . . . . .	140
Die Verliebtheitsfalle . . . . .	140
Die Ausschließlichkeitsfalle . . . . .	142
Die Erwartungsfalle . . . . .	145

Die Selbstverständlichkeitsfalle . . . . .	148
Auf einen Blick . . . . .	151
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	153

## **KAPITEL 6**    *Geschenke der Liebe*

Über die Liebe . . . . .	153
Beziehung als Bühne für Altes . . . . .	158
Beziehung als Ort der Heilung . . . . .	163
Beziehung als Hafen des Lebens . . . . .	167
Auf einen Blick . . . . .	172
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	174

## **KAPITEL 7**    *Formen der Liebe*

Alles fließt – Formen im Wandel der Zeit . . . . .	178
Die traditionelle Form – symbiotisch-konservativ . . . . .	181
Die unverbindliche Form – Zeitgeist und laissez faire . . . . .	185
Individuell und unkonventionell . . . . .	189
Schlüsselbereiche einer individuellen Form der Liebe . . . . .	193
Ich und Wir . . . . .	196
Vertrauen statt Angst . . . . .	198
Sicherheit in Freiheit . . . . .	201
Über den Tellerrand . . . . .	202
Auf einen Blick . . . . .	208
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	212

## **KAPITEL 8**    *Liebe und Lust*

Sexualität ist die erwachsene Form des Spielens . . . . .	216
Was Sexualität sein könnte: Himmel auf Erden – Das Paradies . . . . .	218
Was Sexualität oft ist: Ernüchterung und Enttäuschung . . . . .	221

Regeln, Vorschriften und Verbote . . . . .	223
Vorbilder und individuelle Erfahrungen . . . . .	223
Kirche und Religion . . . . .	225
Wissenschaft und Kultur . . . . .	227
Zurück ins Paradies: Stationen einer erfüllten Sexualität . . . . .	230
Würdevolle Sexualität als Quell von Lust und Erfüllung . . . . .	230
Voraussetzungen und Rahmenbedingungen . . . . .	232
Stationen auf dem Weg zu sexueller Erfüllung . . . . .	235
Über den Tellerrand . . . . .	238
Auf einen Blick . . . . .	248
„Es gibt nichts Gutes, außer wir tun es!“ . . . . .	251
<i>Epilog: Ein Wort an die Mutigen und Ausdauernden . . . . .</i>	<i>254</i>
<i>Dank . . . . .</i>	<i>257</i>
<i>Literaturhinweise . . . . .</i>	<i>260</i>