

Inhalt

Vorwort	9
1. Das romantische Liebesideal	14
Wenn der andere den Sinn des Seins ausmacht	14
Die wichtigsten Elemente des romantischen Liebeskonzepts	17
Was Wahrnehmung und Denken mit Liebe zu tun haben	22
2. Die Phase der Stimmigkeit	26
3. Das Auftauchen kleiner Anomalien	30
Irritationen im Alltag	31
4. Krise und Bewältigungsansätze	37
Die Verheißung im Liebeskonzept	38
In der Krise: Die romantische Liebesvorstellung stößt an ihre Grenzen	42
<i>Die erste Grenze: Alltagsherausforderungen</i>	44
<i>Die zweite Grenze: Einseitig positive Vorstellungen vom Selbst</i>	48
<i>Wie »falsche Wirklichkeit« in positive Selbstvor- stellungen einbricht und zur Erstarrung führt</i>	50
Bewältigungsansätze während der Krise: Wiederanpassung an die romantische Illusion	56

<i>Frühe Gedankenbilder zum Thema Liebe und ihr Einfluss auf die Bewältigungsstrategien während der Krise</i>	57
<i>Typische Formen der Krisenbewältigung und ihre Folgen</i>	61
<i>Die gemeinsame Konstruktion negativer Wirklichkeit</i>	73
5. Verletzlichkeit	80
Distanzierungsprozesse im Liebesgeschehen	81
Die vertraute Liebesvorstellung beginnt sich aufzulösen	86
<i>Die Schwächung der Energie durch Geschlechtsrollenstereotype</i>	88
Der Außenbereich als Übungsfeld einer energetischen Neuorientierung	93
6. Leere	103
... plötzlich ist alles erschreckend anders	106
Strategien, die scheinbar von der Leere wegführen	109
Bewältigung der Leere-Phase durch Power	114
Aufbruch aus dem Nichts	116
7. Revolution – oder der Beziehungsweg nach der Leere	119
Erste Etappe: Eingrenzung der Leere	123
<i>Schutzstrategien entstehen</i>	124
<i>Stopp dem Rückfall</i>	128
<i>Und dann kippt die Wirklichkeit</i>	129
Zweite Etappe: Suche nach dem Wasser des Lebens, oder: Die Veränderung der Wahrnehmung	133
<i>Erkennen und Verändern von Schwierigkeiten in der Innenwelt</i>	135

<i>Erkennen und Verändern von Schwierigkeiten in der Außenwelt</i>	145
<i>Erste Erkenntnisse zur »Liebe trotz Schwierigkeiten«</i>	152
Dritte Etappe: Systematische Arbeit an einer heilenden Konstruktion von Wirklichkeit	156
<i>Arbeit an inneren Herausforderungen: Ein neues Selbst entsteht</i>	156
<i>Arbeit an äußeren Herausforderungen</i>	174
<i>Erste Resultate der Arbeit am Selbst und an seiner Umgebung</i>	185
<i>Das Beleben einer alten Verheißung</i>	190
<i>Zusammenfassung</i>	194
Vierte Etappe: Bewältigung chronischer Probleme und sprunghaftes Wachstum der Beziehung	195
<i>Verändertes Problemverständnis</i>	196
<i>Abmachungen treffen</i>	203
<i>Sprünge in eine neue Wirklichkeit</i>	207
Am Ziel	220
<i>Das neue Liebeskonzept</i>	221
8. Fragen von Leserinnen und Lesern	223
Anhang	
Endnoten	271
Literaturverzeichnis	275
Danksagung	279
Informationen zu den Autorinnen	280