

# Inhalt

Meine Geschichte	11
Die große Sehnsucht, den richtigen Partner zu finden	21
Glücksregeln für die Liebe	24
<i>Glücksregel 1: Sex hilft nicht bei der Partnersuche</i>	25
Für jetzt oder für immer?	25
Sex schafft Bindungen	28
Wer ist der (die) Richtige?	31
<i>Glücksregel 2: Sei ehrlich zu dir selbst</i>	34
Die Liste – Bestandsaufnahme	34
Was ich mir in meiner Beziehung wünsche	35
Was ich bereit bin, selbst einzubringen	37
Was ich in meiner Beziehung habe	41
Gibt es Situationen in deinem Leben, die sich immer und immer wieder wiederholen?	47
<i>Glücksregel 3: Du bekommst immer nur, was du gibst</i>	58
Die Partnerwahl	59
Die Themen der Beziehung	61
<i>Glücksregel 4: Betrachte deinen Partner niemals als dein Eigentum</i>	66
<i>Glücksregel 5: Lebe in der Beziehung, die du tatsächlich hast</i>	71
<i>Glücksregel 6: Löse dich von Vergangenen</i>	76
Loslassen bedeutet vollständig loszulassen	80
<i>Glücksregel 7: Rede mit deinem Partner</i>	85
Reden bringt Leichtigkeit	85
Reden bringt Tiefe	89

Streit kann auch eine Form von Kommunikation sein	91
Reden ohne Worte	93
<i>Glücksregel 8: Sprecht über das, worüber man nicht spricht – Sex</i>	96
Vorlieben werden sich wandeln	98
<i>Glücksregel 9: Unterwirf dich keiner Norm – erst recht nicht beim Sex</i>	102
Sex ist so flüchtig wie die Zeit	105
Nirgends wird so viel gelogen	108
Sex findet viel seltener statt, als man uns glauben machen will	111
Es gibt keine Norm	112
<i>Glücksregel 10: Verwechsle Sex nicht mit Liebe</i>	115
Sie schliefen miteinander und blieben sich doch fremd	115
Wie komme ich zum guten Sex?	116
Der »gute« Sex	118
<i>Glücksregel 11: Du wirst geliebt, so wie du bist</i>	122
<i>Glücksregel 12: Wahre Nähe entsteht durch Hingabe</i>	128
Warum ist Hingabe so schwer?	128
Ohne Liebe gibt es keinen Grund zusammenzubleiben	131
<i>Glücksregel 13: Lerne zu nehmen</i>	133
<i>Glücksregel 14: Achte deine Beziehung</i>	136
Die Abwärtsschraube	136
Hol dir wieder das zurück, was euch beide ausmacht	139
<i>Glücksregel 15: Räume deinem Partner einen Platz in deinem Leben ein</i>	142
<i>Glücksregel 16: Unterstütze deinen Partner</i>	145

<i>Glücksregel 17: Rede nicht schlecht über deinen Partner</i>	147
<i>Glücksregel 18: Spiel nicht mit dem Feuer</i>	153
Flirt, die Einstiegsdroge zum Seitensprung	153
<i>Glücksregel 19: Treue ist dein wichtigstes Kapital</i>	159
Der ganz normale Seitensprung	159
Scheinbare Vorteile und die tatsächlichen Konsequenzen	159
Wieso kommt unsere Beziehung überhaupt an diesen Punkt?	163
Varianten ins Chaos:	
Weitere Konsequenzen	166
Wenn der Seitensprung Folgen hat	168
Ein Dreiecksverhältnis betrifft selten nur drei	168
Wenn Trennung unvermeidlich ist	169
<i>Glücksregel 20: Mit dem Ende einer Affäre beginnt die Beziehungsarbeit</i>	172
Phönix aus der Asche	174
<i>Glücksregel 21: Gib deiner Partnerschaft einen tieferen Sinn</i>	177
Größere Ziele	182
Danksagung	185
Anmerkungen	186
Beziehungs-Seminare	187