

Inhalt

Vorwort _____	9
Einführung _____	12
29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung _____	19
Regel 1: »Drum prüfe, wer sich ewig bindet ...«, an welchen inneren Bildern von Nähe, Zusammengehörigkeit und Verantwortung er sich orientiert! _____	20
Regel 2: Sehen Sie die anfängliche Euphorie als Inszenierung Ihres Traums und nicht als den Maßstab für die Liebe! _____	26
Regel 3: Gönnen Sie Ihrer Interpretation einen Schuld(en)schnitt! Übernehmen Sie die Verantwortung für die Irritationen und Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung! _____	30
Regel 4: Wer eine Beziehung eingeht, muss nicht nur seine Grenzen, sondern auch seine eigene Begrenztheit kennen. Vermeiden Sie Vorwürfe! _____	38
Regel 5: Checken Sie den Sprachstil in Ihrer Partnerschaft und üben Sie die Beziehungssprache! _____	45
Regel 6: Verstehen ist zwar nicht möglich, will aber gelernt sein. Üben Sie die bezogene Kommunikation! _____	53
Regel 7: Wenn das Gegenüber sich verschließt: Meide die Metakommunikation und lerne lieber anzuklopfen! _____	62
Regel 8: Vergessen Sie die Liebe nicht! Meiden Sie die Unmittelbarkeitsfalle und meditieren Sie sich in das Herz des geliebten Menschen! _____	69

Regel 9: Meiden Sie in Beziehungskonflikten die Eskalation, bleiben Sie strategisch besonnen und schützen Sie das Porzellan Ihrer Beziehung!_____	75
Regel 10: Versuchen Sie, in Ihrer Beziehung der zu werden, der Sie sein können!_____	80
Regel 11: Lieben will gelernt sein. Bearbeiten Sie die drei Grundlektionen des Love-Science-Curriculums! _____	90
Regel 12: Nicht (nur) andere sind schwierig, auch Sie selbst! Vermeiden Sie deshalb die therapeutische Anmaßung im Blick auf Ihr Gegenüber! _____	98
Regel 13: Üben Sie den Ausstieg aus destruktiven Debatten und perfektionieren Sie die Schubumkehr des Reagierens!___	106
Regel 14: Perfektionieren Sie Ihre Fähigkeiten zur Umdeutung, lernen Sie die selbsterfüllende Kraft des Unterschieds kennen und freunden Sie sich mit ihm an! _____	112
Regel 15: (Ver)suchen Sie noch oder vertiefen sie schon? Folgen Sie der Sympathie und fallen Sie nicht »aus der Liebe«!_____	118
Regel 16: Gelassenheit ist nicht lässig, aber stärkend. Vertiefen Sie die Sympathie in Ihrer Beziehung durch die ruhige Kraft der Besonnenheit! _____	128
Regel 17: Lernen Sie die Sprache der Wirkungsfügung und üben Sie Formen der interdependenten Ansprache! _____	137
Regel 18: Sag niemals nie – auch wenn du niemals wieder »nie« sagen willst! Übe die Negationsnegation! _____	142

Regel 19: Fühlen will gelernt sein! Suchen Sie die Gründe für Ihre Gefühle nicht im Gegenüber, sondern in sich selbst! ____	156
Regel 20: Überraschen Sie Ihr Gegenüber durch eine elegante Kommunikation! _____	162
Regel 21: Bevor Sie sich trennen: Unterziehen Sie Ihre Gründe einem detaillierten Selbstverantwortungs-Check und (be)achten Sie das Gegenüber! _____	170
Regel 22: Flüchten oder Standhalten? Lernen Sie, das Vermeiden zu vermeiden! _____	178
Regel 23: Liebe ist eine besonders intensive Form der wechselseitigen Anerkennung – der Kraft, die Zusammenhalt stiftet. Üben Sie das Anerkennen! _____	184
Regel 24: Finden Sie heraus, wer sie sind, und wenn ja, wie viele! _____	191
Regel 25: Fragen Sie nicht, was die Liebe für Sie tun kann, sondern fragen Sie sich, was Sie für die Liebe tun können! ____	197
Regel 26: Wo bleibe ich? Üben Sie sich in der Kunst einer nichtnarzisstischen Positionsbestimmung! _____	204
Regel 27: Lernen Sie den Umgang mit destruktiven Emotionen und führen Sie den Fünf-Finger-Check durch! _____	210
Regel 28: Was immer Sie (in Ihrer Beziehung) tun, handeln Sie klug und bedenken Sie das Ende! _____	216
Regel 29: Lassen Sie das Regelhafte hinter sich und leben Sie die Kunst der klugen Beziehungsgestaltung! _____	220

Nachwort: Nützen Regeln? Vom Sinn und Unsinn einer geregelten Liebe	223
Anmerkungen	232
Literatur	234
Über den Autor	240