

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Lieben ohne Leiden	11
Warum leiden wir?	15
Über den Umgang mit diesem Buch	18
Meine eigene Geschichte	22
Was ist ein Entwicklungstrauma?	31
Was ist Psychosynthese?	35
Das Innere Kind in der Psychosynthese	38
Die fünf Phasen der Beziehungsentwicklung	42
Phase 1: Verliebtheit	51
Phase 2: Die Pantoffelphase	63
Phase 3: Die Separierung	65
<i>Phase der Separierung bei Claudia</i>	66
<i>Phase der Separierung bei Stefan</i>	76
<i>Von Fremdbestimmung zu Heilung</i>	80
<i>Theorie zur Phase der Separierung</i>	84
Phase 4: Die Wiederannäherung	92
Phase 5: Die Liebe ist ein Kind der Freiheit	101
Die Bedeutung der Kindheit für unsere Partnerschaft ..	103
Neuronales Netzwerk der Selbstliebe	109
Die Grundlagen sicherer Bindung	114
<i>Kontakt</i>	116
<i>Empathie</i>	125
<i>Vertrauen</i>	127
<i>Autonomie</i>	129
<i>Liebe und Sexualität</i>	132
Sichere versus unsichere Bindung	136

Befreiung von der elterlichen Macht	138
Der Brief als positive Form des Selbstausdrucks	141
Brief-Vorlese-Ritual	143
Psychologie des Selbstausdrucks	144
Das Innere Kind	148
Was (Innere) Kinder brauchen	151
Was kann Innere-Kind-Arbeit bewirken?	155
Dialogische Achtsamkeit mit dem Inneren Kind	155
Das Geheimnis des Kindchenschemas	156
Liebeskummer fängt schon in der Kindheit an	159
<i>Meikes Liebeskummer aus der Kindheit</i>	160
<i>Wut als befreiender Selbstausdruck</i>	162
Begegnung mit deinem Inneren Kind	169
<i>Das Innere Kind von Markus</i>	176
<i>Identifikation mit dem Inneren Kind</i>	181
<i>Identifikation mit und Disidentifikation von Eltern-</i> <i>Introjekten</i>	182
Wie entsteht unsere Liebesfähigkeit?	185
<i>Mutterliebe</i>	186
<i>Vaterliebe</i>	192
Eine Haltung der Liebe	193
Die Lösung kommt von innen	195
Die Ich-Kind-Beziehung	198
Schlusswort	202
Anhang	206
Mein herzlicher Dank	206
Weiterführende Literatur	208
Endnoten	212