

INHALT

Vorwort	9
Einleitung	11
Die vier Qualitäten der Liebe als Gesundheitspotenzial .	21
Liebe ist	23
Das bewusste und unbewusste Liebesleben	24
Liebe als Medium der Bedürfnisbefriedigung	27
Humanistische Psychologie	29
Die positive Deutung	33
Sich verlieben	35
Sichverlieben und Verliebtsein: Was ist das?	41
Ich sehe ihn: Verliebt. Wahnsinn	45
Welche Liebespartner habe ich bisher gewählt?	53
Suchen wir immer den gleichen Typ Partner?	60
Zur Psychodynamik der Liebeswahl	61
Was bedeutet „die Kunst, sich in den Richtigen/ die Richtige zu verlieben“?	64
Liebeskunst – Liebesspiel	65
Der Krampf der Geschlechter	66
Die Liebe leben	69
Gibt es die große Liebe?	70
Sind die Männer vom Mars und die Frauen von der Venus?	71
Die Globalisierung der Geschlechterbeziehungen	74

Konflikte	75
Partner finden ist nicht schwer, Partner sein dagegen sehr	75
Konflikte anerkennen	78
Der Ton macht die Musik	79
Steter Tropfen höhlt den Stein	81
Das Zauberlehrlingsprinzip	84
Die vier Dimensionen der Konfliktverarbeitung	88
Liebe und Harmonie	94
Mit Konflikten besser umgehen lernen	95
Treue und Sexualität	96
Seitensprung: Die Entwertung des Partners	97
Abhängigkeit und Autonomie	99
Fallgeschichte: Eine ambivalente Ehebeziehung	100
Abhängigkeit in der Autonomie – Autonomie in der Abhängigkeit	103
Durch die Liebe erkennen wir Werte	110
Auch Sinnenlust ist Wertwahrnehmung	114
Sich trennen	115
Trennung, Revolte, Verlust und Scheitern als positive Qualitäten	117
Der Mensch in der Revolte	118
Fernbeziehungen	122
Trennung und Ablösung als Fähigkeiten	127
„Wenn du entdeckst, dass du ein totes Pferd reitest, steig ab!“	131
Die Furcht vor der Freiheit	132
Modi der Trennungs- und Verlustverarbeitung	135
Die vier Typen der Konfliktverarbeitung	137
Fixierung und Auflösung	141
Fallgeschichte: Positive Scheidung	142
Positiver Umgang mit dem Tod	145

Sich selbst lieben	151
Single sein.	157
Das Bedürfnis nach Liebe	159
Die Einstellung zu sich selbst.	163
Selbstvertrauen trainieren.	167
Die produktive Persönlichkeit.	173
Identität	177
Selbstliebe und die Liebe zum Leben	181
Der positive Ansatz.	185
Was Liebe vielleicht noch ist	186
Konflikte positiv verstehen lernen	191
Erkenntnisfähigkeit	193
Liebesfähigkeit	194
Der transkulturelle Gesichtspunkt und die Relativität von Konzepten	195
Das Balancemodell.	196
Salutogenese.	198
Die positive Kraft der Liebe.	203
Anhang	205
Literatur	206
Über den Autor	210
Bitte um Feedback	211