

KURT TEPPERWEIN

Du machst mich krank

WARUM UNS BEZIEHUNGSKRISEN
KÖRPERLICH SCHADEN UND
WIE WIR UNS WIEDER HEILEN

mvgverlag 

© des Titels »Du machst mich krank« (ISBN 978-3-636-07057-9) 2017 by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	9
Dank	10
Teil I	11
1. Einleitung	11
2. Lernfeld Partnerschaft	13
Allgemeines • Kommunikation • Toleranz • Ehrlichkeit • Eigenverantwortung • Freiheit • Einheit • Liebe	
3. Der Schlüssel für jede Krise	39
Wo stehe ich? • Was will ich? • Wie komme ich dahin?	
4. Psychosomatik, Beziehung und Gesundheit	53
Psychosomatik	
Teil II	63
REGISTER 1: BEZIEHUNGSPHASEN UND IHRE BEDEUTUNG	63
1. Alleinsein	64
2. Kennenlernen	75
3. Zusammensein	88
4. Trennung	135
5. Warum überhaupt Partnerschaft?	141
6. Wie gestalte ich eine Partnerschaft glücklich und erfüllt?	143

7. Grundelemente partnerschaftlicher Beziehungen	144
REGISTER 2: GEFÜHLE – MÖGLICHE KÖRPERLICHE FOLGEN	169
Einleitung	169
REGISTER 3: DIE BEDEUTUNG DER KRANKHEITS- BILDER – WAS IST ZU TUN?	196
REGISTER 4: MENTALTRAINING – DER WEG ZUM ZIEL	283
Was ist Entspannung?	283
Was ist positives Denken?	283
Was ist Visualisierung?	284
Wie arbeite ich mit dem Mentaltraining?	286
TEIL III:	290
Praxisübungen für Liebe und Partnerschaft	290
Grundlagen	290
1. Positiv denken	290
2. Visualisieren	291
3. Begeisterung	292
4. Weg vom Alltag	292
5. Halt durch Haltung	293
6. Durch Spannung zur Entspannung	293
7. Atmen Sie Lebensenergie	294
8. Gedanken konzentrieren	295
9. Selbstgespräche	297
AFFIRMATIONEN - LIEBE UND PARTNERSCHAFT	298
Meditation: Schluss mit Liebeskummer	298

Gedanken und Worte für ein erfülltes Leben in Harmonie und Liebe: Der Sinn des Lebens	207
Die sieben Schritte vom positiven Denken zum positiven Leben!	310
Die sieben Schlüssel zum Glück	312
Spielregeln für ein glückliches Miteinander	314
Schritte auf dem Weg zu wahren Liebe	315