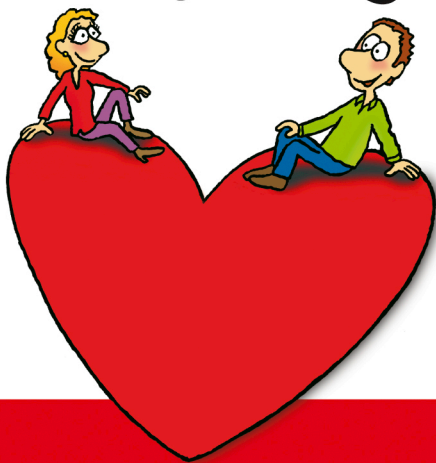


campus

MARION UND WERNER TIKI KÜSTENMACHER

simplify

your Love



**GEMEINSAM EINFACHER
UND GLÜCKLICHER LEBEN**

Inhalt

Das schwimmende Herz	9
Willkommen im Land der Liebe	16

Die erste Wohnung der Liebe: Der Turm

simplify-Idee 1: Lernen Sie sich kennen	26
simplify-Idee 2: Gehen Sie auf sich zu	32
simplify-Idee 3: Richten Sie sich her	37
simplify-Idee 4: Bereiten Sie sich auf die Liebe vor	51

Die zweite Wohnung der Liebe: Das Liebeszelt

simplify-Idee 5: Folgen Sie Ihrer Sehnsucht	65
simplify-Idee 6: Suchen Sie aktiv den Partner fürs Leben . . .	83
simplify-Idee 7: Lernen Sie Flirten, die Kunst des Zeltbaus	99
simplify-Idee 8: Verfeinern Sie die Kunst des Genießens . . .	109
simplify-Idee 9: Sichern Sie Ihr Liebeszelt	124

**Die dritte Wohnung der Liebe:
Der Gutshof**

simplify-Idee 10: Klären Sie die Heiratsfrage	138
simplify-Idee 11: Bauen Sie sich ein gemeinsames Leben auf .	150
simplify-Idee 12: Leben Sie intelligent zusammen	170
simplify-Idee 13: Klären Sie die Kinderfrage	179
simplify-Idee 14: Erleichtern Sie sich den Paar-Alltag	195

**Die vierte Wohnung der Liebe:
Der Finsterwald**

simplify-Idee 15: Wachen Sie auf	219
simplify-Idee 16: Streiten Sie sich – aber fair	237
simplify-Idee 17: Verteidigen Sie Ihre Partnerschaft	252
simplify-Idee 18: Trennen Sie sich auf humane Weise	284
simplify-Idee 19: Erschaffen Sie Ihre Beziehung neu	289

**Die fünfte Wohnung der Liebe:
Das Schloss**

simplify-Idee 20: Erfassen Sie das ganze Panorama	311
simplify-Idee 21: Versöhnen Sie die Gegensätze	327
simplify-Idee 22: Leben Sie eine königliche Liebe	337

Weiterführende Informationen: Literaturempfehlungen, Internetlinks und Adressen	349
--	-----

Danksagung	357
----------------------	-----

Register	359
--------------------	-----

Willkommen im Land der Liebe

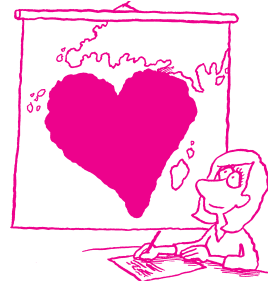
Ihr simplify-Traum: Das Land der Liebe

Sie träumen, wie sich eine unbekannte Hand auf Ihre Schulter legt. Sanft und liebevoll, doch zugleich mit einer enormen Kraft, von der Sie mühelos emporgehoben werden. Sie schweben über eine Landschaft im Morgengrauen. Sie sehen hinunter und wissen: Dieses weite Gebiet, bis an den Horizont und weit darüber hinaus, das alles ist mein Land. Mein gelebtes Leben erstreckt sich hier unter mir, und auch mein noch nicht gelebtes. Es ist erstaunlich groß, ein ganzer Erdteil. Über allem liegt zartblauer Nebel. Es ist kaum möglich, sich hier zu orientieren. Aber Sie lieben dieses Land aus tiefstem Herzen. Darüber wundern Sie sich, doch nur einen kurzen Moment. Denn dann fällt Ihnen ein, wie dieses unermesslich weite und wunderbare Land unter Ihnen heißt: Es heißt Liebe.



Liebe, dunkler Kontinent

So hat *Ingeborg Bachmann* dieses Land genannt, das keiner kennt, nach dem sich aber alle sehnen. Eingehüllt in feinen Nebel wartet es darauf, entdeckt zu werden. Wir möchten Ihnen mit diesem Buch helfen, diesen herrlichen Kontinent zu erforschen und seine Geheimnisse besser zu verstehen. Als Single werden Sie entdecken, dass Ihr Teil des Großreichs Liebe keineswegs so klein ist, wie Sie dachten. Und wenn Sie bereits vergeben sind, werden Sie merken, dass Sie gewaltige Teile neu entdecken und erobern können – ohne dass Sie dafür Ihren Partner wechseln müssen.



Wir beide sind seit 1977 ein Paar und seit 1980 verheiratet. Wir haben in all den langen Jahren im Königreich der Partnerschaft und Liebe – wie unzählige andere Paare auch – folgende Erfahrung gemacht: Das Leben als Paar ist kein festgelegter Zustand. Wir lassen uns im Land der Liebe nicht einfach für immer irgendwo nieder. Wir und unsere Partner verändern uns ständig – allein schon dadurch, dass wir älter werden. Wer sich auf eine Partnerschaft einlässt, unternimmt eine große Reise, auf der er sich selbst und seinem Partner immer wieder anders begegnet. Die Liebe ist eine gemeinsame Abenteuerfahrt, die in zahllosen Mythen vieler Völker in prächtigen Bildern beschrieben wird: *quest, aventure, grand voyage*. Die große Reise jedes Paares ist einzigartig und unverwechselbar, so wie kein Mensch dem anderen gleicht. Aber es gibt fünf typische Stationen oder Aufenthaltsorte, die ein Paar bei seiner Reise besucht und die wir *Die fünf Wohnungen der Liebe* genannt haben.





Für wen **simplify your love** geschrieben ist



Zum einen ist es für Singles gedacht, die sich für eine Partnerschaft fit machen wollen. Wenn Sie (noch oder wieder) allein leben, ist es nützlich, die Landkarte des Königreichs der Liebe zu kennen, bevor Sie sich dort

wieder auf Partnersuche begeben. Es ist, als ob Sie vor einer Reise einen Reiseführer über Ihr ersehntes Urlaubsland lesen. Sie werden träumen, planen, Vorfreude tanken und sich auf mögliche Gefahren besser einstellen können.

Zum zweiten ist *simplify your love* ein Buch für Paare aller Altersgruppen. Ihnen möchten wir eine positive Vision geben für das Potenzial, das in ihrer Beziehung steckt. Wenn Sie mehr über die augenblickliche Phase Ihrer Beziehung wissen, sich gegenseitig besser verstehen und miteinander weiterentwickeln möchten, gehören Sie zu den Lesern, die wir beim Schreiben vor Augen hatten.

Bitte lassen Sie sich von uns an der Hand nehmen und brechen Sie auf zu einer Reise in die Innenwelt Ihrer Beziehung. Orientieren Sie sich: Welche der fünf möglichen Wohnungen Ihrer Liebe bewohnen Sie gerade? Welche haben Sie hinter sich, welche noch vor sich? Manche Paare werden nicht alle fünf Wohnungen benutzen – und trotzdem eine tiefe Beziehung miteinander erleben können. Aber gerade dann kann es für Sie wichtig sein, gemeinsam darüber zu reflektieren, warum Sie eine wichtige Station im Land der Liebe nicht besuchen möchten oder können.

Die fünf Wohnungen der Liebe

Am liebsten würden wir Ihnen noch gar nicht alle Stationen verraten, weil das Lesen so am spannendsten wäre. Aber bevor Sie neu-



gierig vorausblättern, hier zum besseren Überblick die einzelnen fünf Domizile Ihrer Zweisamkeit:

- Turm,
- Liebeszelt,
- Gutshof,
- Finsterwald und
- Schloss.



Die Reise beginnt immer im *Turm*. Er steht für Sie selbst als einzigartige Persönlichkeit. Hier geht es um Ihre gesunde Ich-Stärke, Ihre lebenswichtige Liebe zu sich selbst und alle Ihre notwendigen Entwicklungsprozesse. Und dieses Bauwerk hat eine geheime Kammer!

Das *Liebeszelt* ist eine zauberhafte Station, nach der sich alle Verliebten sehnen. In dieser wunderbar leichten, improvisierten Behausung findet sich das Paar. Hier kann es sich der Liebe hingeben, sich vergnügen und die Welt um sich herum vergessen.

Später zieht das Paar um in den *Gutshof*. Das ist der Ort, an dem sich die zwei Liebenden aneinander anpassen, wo Alltag, Beruf und Familie beide vielfältig beanspruchen und sich ihre Liebe im Alltag bewähren muss.

Direkt angrenzend an alle diese Wohnungen breitet sich der *Finsterwald* aus, in den sich der eine oder der andere schon einmal verirren kann. Der dunkle Wald steht für schwierige Phasen, für allerlei Krisen und Katastrophen in der Partnerschaft.

Am Ende des Weges winkt der Einzug ins *Königsschloss*. Das ist die grandiose Verheißung für jedes Paar: Das Zelt ist nicht die größte erfahrbare Ebene der Liebe. Die Anstrengung im Gutshof geht nicht endlos weiter. Der Finsterwald bedeutet nicht zwangsläufig das Ende. Als Paar können Sie hinter all dem Ihr Schloss entdecken und in einer neuen Dimension der Liebe, der Reife und der persönlichen Integration ankommen. Das erhöht gelegene Schloss mit dem fantastischen Panoramablick symbolisiert den umfassends-





ten Aspekt Ihrer Liebe, der weit über Sie und Ihre Familie hinausgeht. Eine Liebe, die hinausstrahlt in die Gesellschaft, die gut ist für das ganze Land, die sich ins Universale erstreckt und sogar über die Grenzen Ihrer Lebenszeit hinaus reichen kann.

Eine Landschaft ohne Autobahnen

Wenn Sie sich die Landschaft vorne im Buch anschauen, merken Sie sofort: Im Land der Liebe gibt es keine vorgefertigten Wege. Die

Wege entstehen dadurch, dass sie von Ihnen allein oder gemeinsam beschritten werden.

Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie sicher schon einiges an Weg kennen gelernt und können sich auch einer der fünf Wohnungen zuordnen.



Ebenso wenig gibt es im Land der Liebe Schnellstraßen, so wie es keine Patentrezepte gibt für das Glück zu zweit: Das Eheversprechen vor dem Traualtar oder dem Standesbeamten ist keine Garantie dafür, dass Ihre Beziehung ewig hält und Sie ein Leben lang glücklich im Land der Liebe verweilen dürfen. Doch auch wenn Sie Ihren Partner bewusst *nicht* heiraten, bringt das keine Sicherheit für die Beziehung. Kinder sind ebenso wenig ein Rezept für ewige Bindung wie eine geplante Kinderlosigkeit, damit sich die beiden Liebenden ohne Ablenkung ganz auf sich konzentrieren können. Die Möglichkeit, ins Schloss zu gelangen, haben alle: Eltern und Kinderlose, Verheiratete und Geschiedene, Hauptschüler und Akademiker, Arme und Reiche, Gesunde und chronisch Kranke. Nur zwei Gruppen von Menschen bleibt der Zugang vermutlich dauerhaft verwehrt: den Faulen und den Dummen.

Register

- A**bhängigkeit 101, 152, 196,
207, 226, 230, 250
Abstand 176
Abtreibung *siehe Schwanger-
schaftsabbruch*
Abwehrhaltung 239
Abwertung des Partners 112 f.,
250
Adrenalin 50
Agape 69, 72–79
Aggressivität 59, 247, 250
Aids 78, 80, 122
Alltag in Partnerschaft 13, 42 f.,
74, 92, 136 f., 216, 231, 241,
301, 335, 337
Amor 69–79, 83 f., 106, 116
– Verhältnis zu Eros 108
Amts-Trick 88
Annonce 97–99
Anziehung/Anziehungskraft
64 f., 70, 74 f., 83, 101,
108
Apokalyptische Reiter 238 ff.
- Arbeitsplatz (Partnersuche)
84–86
Archetyp-Methode 82 f.
Aristoteles 38
Asiatische Sicht der Liebe
129 f.
Aufmerksamkeit 102, 107,
164–166, 175, 177
Äußere Feinde 277 f.
Äußeres/Äußerlichkeiten 121,
126
Ausstrahlung 49 f., 88 f.
- B***achmann, Ingeborg* 17
Balduin von Ford 312
Barker, Larry 245
Barmherzigkeit 46
Beck, Don 316 f.
Bedürfnisse 29, 79, 152 f., 172,
256, 309
– Unterschiede 206–211
Beer, Ragnar 257, 259, 267
Begehren 101



- Bekanntenkreis (Partnersuche) 86–89
 Beratungsstellen 248 f.
 Berührungen 119 f., 164
 Berührungen beim Flirt 106
 Bescheidenheit 59, 170
 Beurteilungssystem, eigenes 48 f.
 Bewusste Empfindungen 120
 Beziehung *siehe Partnerschaft/Paarbeziehung*
 Beziehungskompetenz 27, 52
 Beziehungskonzepte 325 f.
 Beziehungskrise *siehe Partnerschaftskrise*
 Beziehungswunsch 58 f.
 Bindung 114, 117, 139–145, 147 f.
 Bindungsangst 143
 Bindungsenergie/-kraft 21, 145
 Blockaden 143, 184, 239, 254, 331 f.
 – erotische 82, 110, 112, 121
Bonhoeffer, Dietrich 292
Böschmeyer, Uwe 312
Buss, David 64

C*âmara, Dom Hélder* 335
Campbell, Joseph 69, 71
Casanova, Giacomo 102
Caussade, Jean-Pierre de 68
Cocteau, Jean 311
Coelho, Paulo 12, 109

Covey, Stephen 183
Cowan, Christopher C. 316 f.
Cummings, E. E. 335

Dopamin 50
 Doppel-A-Attraktor 101
 Du 22, 314 f.

Ebenbürtigkeit der Partner 196 f., 230, 255, 265, 341 f.
 Ego 29–32, 38 f., 47 f.
 Egoismus 38, 40, 72, 314
 Ehe 80, 137, 140, 144 f., 152, 162, 164
 Ehemodell, veraltetes 42
 Ehrlichkeit 59, 91, 98 f., 110
 Eifersucht 253–256
 Einsamkeit 52–55, 312
 Einsamkeitsfalle 52
Elisabeth von Dijon 336
 Elternschaft 34, 179–192, 287
 Emotionales Teilen 155 f.
 Emotionen *siehe Gefühle*
 Empfindungstraining 119 f.
 Entromantisierung der Romantik 84
 Ernährerrolle 153
 Eros 69–79, 106–110
 – Verhältnis zu Amor 108
 Erotik *siehe Sexualität*
 Erotische Kommunikation 112–119
Estés, Clarissa 33
 Existenzstufen 318



- F**amiliennetzwerke 200
 Feindschaft mit sich selbst 223
 Flirten 99–108
 – Blickkontakt 103 f.
 – erster Satz 104 f.
 – Gestaltung 105–107
 – Körper-Echo 107 f.
 Flirtsignale 103 f.
 Flirtverstärker 101
 Forderungen 167
Fox, Kate 104
Franz von Sales 32
 Fremdgehen 206, 208, 235,
 256–270
 – Präventivmaßnahmen 258 f.
 – Selbstschutz 259 f.
 – Therapieplan 261–264
 Freunde/Freundschaft 51 f.,
 127 f., 262, 285
 Freundschaft mit sich selbst 38,
 53
 Friedensangebote wahrnehmen
 239 f.
 Frustessen 126, 292
 Fünf Beziehungsbänder 114, 117
 5:1-Regel 162
- G**efühle/Emotionen 38, 45,
 68, 101, 120, 155 f., 161, 164 f.,
 226 f., 231, 235–237, 246,
 255 f., 267, 273, 297, 346
 – heilende 176 f.
 – negative 118, 173, 176–178,
 230, 238, 249, 253, 286, 297
- Gefühle des Partners 156, 176,
 165, 167, 240
 Gegensätze 327 f., 335
 Gegenseitigkeit 339–341
 Geistiges Teilen 156 f.
 Gemeinsamer Sinn 169
 Gemeinsamkeiten/Überein-
 stimmungen 13, 91, 312
 Gesellschaftliche Entwick-
 lungsstufen *siehe Memes*
 Gesundheit 39, 44, 51, 172
 Gewalt, häusliche 249–252
 – Gewaltpotenzial bei
 Männern 250
 – Sicherheitsplan für Frauen
 251 f.
Gillette, Douglas 82
Givens, David 102
 Gleichgewicht in Partnerschaft
 329
Goetz, Kurt 131
Gottman, John 161–168, 238,
 240, 252, 337
Graves, Clare 316 f.
Gray, John 144, 175, 178
 Gute-Manieren-Schema 167
- H**ausarbeit/Haushalt 151,
 171, 189 f., 196–199, 231
 Heirat 138–150, 191
 – Angst/Blockaden 143 f.
 – Familien einbeziehen
 147–150
 – heimliche 147



- Heiratsentscheidung 140–142
 Helfer werden 55
Hendricks, Gay 56, 58, 80
 Hierarchie-Falle 85
 Hilfsbereitschaft 52, 59, 170
 Hingabe 31, 68, 72
 Hochzeitsfest 146–150
Hollinger, Peter 89
 Hormone 21, 50, 70, 81
Howell, Patty 197
 Humor 40–42, 52, 59, 225, 243
 Hygiene 121 f.
- I**ch/Ich-Gefühl 31, 38 f., 211,
 216, 293, 300, 314 f., 318–323,
 335
 Ich-Du-Wir-Weg 314 f., 319
 Ich-Krise 33
 Identitätskrise 219 f.
 Immunsystem 41, 55
 Individuell orientierte Persön-
 lichkeit 27 f.
 Innere Drachen zähmen
 224–230
 Innere Partnersuche 56 f.
 Inneres Bild 67, 83, 95, 160,
 169, 174, 180 f., 236, 291, 294,
 297 f.
 Inneres Gelöbniß 146
 Internet-Partnersuche 90–94
 – Absagen 96
 – erstes Date 94 f.
 – erstes Telefonat 94
 – Sicherheitsregeln 93–95
- Intimität 41, 82, 106, 112–114,
 121, 156, 159, 203, 269
 Intimsphäre des anderen 106 f.
 Intuition 180, 183, 275, 324
- Jones, Ralph* 197
Jung, Carl Gustav 32, 67, 78 f.,
 141, 206 f., 209, 218, 236, 307
- K**arriere und Kinder 182 f.
Kast, Bas 108
Keil, Horst 140
 Kinder 111, 113, 139, 154,
 179–197, 200–202, 251, 273,
 281 f., 287 f., 320
 – »Geistiges Kind« 193 f.
 – Namensgebung 190 f.
 Kinderfrage 179–189
 – Visionsübungen 181–186
 Kinderlosigkeit 192–194
 Klarheit 142, 172 f., 313
 Kneipenbekanntschaften 86
 Kollektiv orientierte Persön-
 lichkeit 27 f.
 Kollektives Bewusstsein 316 f.
 Kommunikation 89, 93, 112,
 167, 242 f., 256
 – Gesprächseinstieg 244
 Konflikte 167 f., 248
 Kontaktinitiative ergreifen 55 f.
 Kontrolle des Partners 250 f.,
 254 f., 258
 Körper, eigener 39, 47
 Körperliche Gewalt 247



- Krankheit 39
Kröger, Christoph 261 f.
- »**L**ebender Spiegel« 121
 Lebens-Navigationssystem 180
 Lebensphasen 33–36
 Leidenschaft 40, 71, 108, 129
 Liebe, verschiedene Arten 69
 Liebesbriefe 116 f.
 Liebesenergie 82 f.
 Liebeskummer 124–126
 – Abschiedsrituale 128 f.
 – Hilfe von Freunden 127 f.
 Liebessterne 69–74
 – Anregungen 77
 – Test 75 f.
Luskin, Frederic 44, 46
- M**achttrieb 293
 Mama-Check 236
 Materielles Teilen 154 f.
 Mauern 239
McGraw, Phil 203
 Meckerfalle 195
 Memes 317–327
 – Paar-Memes 325–327
Meyer, Conrad Ferdinand 334
 Misstrauen 228, 253 f., 270, 275
 Mitgefühl 73, 76, 117, 346 f.
 Mittelmäßigkeit 217
 Monogamie 80 f.
Moore, Monica 103
Moore, Robert 82
Morin, Jack 112
- Murakami, Haruki* 129–131
 Mutter-Sohn-Verhältnis 271 f.
- N**ächstenliebe 40, 69
Nauck, Bernhard 179
 Negativer Humor 41
 Neue Wege 45
 Neugier 102
- O**ne-Dating/-Partnerbörsen *siehe Internet-Partnersuche*
 Opferrolle 232, 239, 263
 Outfit 88, 126
- P**aarevolution 295 f.
 Paarmomente 310
 Paartherapie 248, 269
 Paarvision 297–301
 Paradoxien der Liebe 333–336
Parship 90–93
 Partner, Eigenschaften 75 f., 206–208, 335
 Partnerkenntnis 163 f.
 Partnerschaft/Paarbeziehung
 21, 42 f., 52, 73, 75, 80, 112 f., 138 f., 142–144, 160, 170 f., 178 f., 206–211, 218, 229, 243, 265–269, 317–319, 327 f.
 – Beziehungsfelder 152–162
 – Einfacher und Komplizierter Partner 206–211
 – Entwicklungsstufen *siehe Memes*



- Erneuerung 289, 291–301
- Freiheit der Partner 198 f., 233, 255
- Paarbeziehung als Einheit 311–313
- Risikofaktoren 238 f., 257 f.
- ungleiche Rollenverteilung 151 f., 154
- Partnerschaftskrise 219–222, 248, 263, 266, 275, 281, 284
- körperliche Symptome 248
- Partnersuche 83–99
- Ja-Nein-Prioritäten 59, 92
- Voraussetzungen 56 f.
- Partnerwinner* 90
- Patchworkfamilie 186, 200
- Paulus* 31
- Pauschale Kritik 238
- Perfektionismus 130 f.
- Perper, Timothy* 102
- Persönlichkeit, eigene 11, 19, 26–33, 37, 68, 75, 80, 98, 102, 160, 241, 306–308, 314, 331, 344
- Persönlichkeitsbildung nach C. G. Jung 79
- Persönlichkeitszentrum 27
- Pflichtenaufteilung 199
- Plath, Sylvia* 125
- Positive Energie 67
- Psychotherapie 248

- R**atgeber 275 f., 306
- Raum-Analyse 171 f.
- Raum-Therapie 172
- Respekt 52, 72, 86, 117, 156, 158, 164, 167, 203, 230, 233, 240, 320, 339
- Ressourcenorientierung 37
- Rilke, Rainer Maria* 224, 312, 334
- Roller, Arndt* 92 f.
- Rumi, Dschelaleddin* 24, 46, 62, 134, 214, 292, 304, 311, 347 f.

- S**cham/Schamgefühl 70, 123, 177, 229, 253, 270, 280, 282
- Scheidung 200, 275, 281, 284–288
- Umgang mit Ex-Partner 201, 286 f.
- Umgang mit Kindern 200–202, 287 f.
- Schiller, Friedrich* 313, 342
- Schlafzimmerentrümpelung 123 f.
- Schleiermacher, Friedrich* 313
- Schnabl, Siegfried* 79
- Schönheit, eigene 47 f.
- Schüchternheit 88 f.
- Schuldgefühle 56 f., 125, 225, 268, 270, 282
- Schwächen, eigene 11, 29, 53, 128, 246, 254
- Schwächen des Partners 41, 128
- Schwangerschaftsabbruch 280–283



- Schwangerschaftskonflikt
278–280
- Beratungsangebote 279 f.
- Schwiegereltern/-mutter
271–274, 288
- Seele 30–38, 44–48, 51, 64–71,
78–81, 120, 123, 158, 173 f.,
184–186, 193, 197, 206, 209 f.,
218, 221, 223–229, 270, 290,
292, 294, 296, 306–309, 313–
317, 334, 337 f.
- Seelisches Teilen 158
- Sehnsucht 65–67, 93, 256, 266 f.
- Seitensprung *siehe Fremdgehen*
- Selbst 30, 38, 40, 184 f., 299 f.,
330
- Selbstbewusstsein 29, 49, 55,
112, 122, 126, 221, 232, 320
- Selbst-Entfremdung 28
- Selbstkritik 52 f.
- Selbstliebe 40
- Selbstsein 39
- Selbstverpflichtung 57, 80, 143,
146
- Selbstvertrauen 27, 30, 34, 255,
266, 320
- Selbstverwirklichung 39 f.
- Selbstwertgefühl 48, 126, 175,
254
- Selbstzweifel 228, 265, 285
- Sexualität 21, 34, 42, 54, 70,
73 f., 77–82, 109–123, 156, 165
- Kommunikationsregeln
112–116
 - Resonanz 118 f.
 - Unzufriedenheit 114,
203–205, 256, 259
- Sexualtrieb 293
- Sexuelle Belästigung 85
- Sexuelle Erfahrung 78 f.
- Siebener-Lebensrhythmus
33–36
- 70-Prozent-Geheimnis
129–131
- Single, Partnersuche 56 f.
- Single, Umstellungsprogramm
58–60
- Single-Chats/-Foren 91
- Small Talk 50, 92
- SMS-Flirts 91
- Spiral Dynamics Integral 315,
327
- Spiritualität 21, 68, 80, 111,
159–161, 163, 276, 310, 322,
324
- Spirituelles Teilen 159
- Stagnation 220 f., 231
- Stanford Forgiveness Project*
44
- Starke, Kurt* 40
- Stärken, eigene 53, 128, 285
- Stärken des Partners 128
- Stewart, Beverly* 331
- Stiefeltern/-kinder 200–202
- Streit 162, 167, 236–252, 258,
262, 340
- Flucht 242
 - Soforthilfe für Frauen 241



- Soforthilfe für Männer 240f.
 - Zeitlimit 241f.
- T***ennov, Dorothy* 100f.
- Therapeut 174, 248, 261, 268f.,
273, 282, 284
- Thoresen, Carl* 44
- Trennung 83, 85f., 125, 129,
209f., 255, 257, 262, 274f.,
284–290
- Triebe 70
- U**nzufriedenheit 114, 196,
218, 221, 235, 259
- Urlaubsbekanntschaften 87
- V**erachtung des Partners 238f.
- Verführung 70, 75, 107
- Vergebungsprogramm 44–46
- Verlaine, Paul* 313
- Verlässlichkeit *siehe Zuverlässigkeit*
- Verletzungen 44–46
- Verliebtsein 65–68, 136–139
- Verschiedenheiten 169
- Versöhnung 246f., 263f., 309
- Vertrauen 41, 80f., 114, 117,
146, 173, 211, 228, 238, 253,
257, 261, 265–267, 270, 290,
312
- Vertrauenswürdigkeit 52
- Vision *siehe Inneres Bild; Paarvision*
- Voice-Flirts 91
- Vorwürfe 225, 234–238, 241f.,
244, 246, 251, 261, 338
- W**ärme 52, 156, 164f.
- Wechseljahre 329
- Welter-Enderlin, Rosemarie*
197
- Werte, eigene 29, 34, 170, 269f.,
323, 326
- Werte des Partners 59, 158
- Wilber, Ken* 152
- Wir/Wir-Gefühl 38, 165, 216f.,
241, 293, 314f., 318–324
- Wir-Angebote 165
- Wohnung 170–172
- harmonisieren 172–175
- Wörter gegen Lieblosigkeit
178
- Wünsche, eigene 29f., 45, 59,
77, 81, 139, 144
- Wünsche des Partners 115,
163
- Z**eit miteinander 337–339
- Zerrissenheit 208f.
- Zink, Jörg* 142, 339
- Zuhören 105, 115, 175, 178,
244f., 262, 275
- Zurhorst, Eva-Maria* 187
- Zuverlässigkeit/Verlässlichkeit
52, 59, 78, 152
- Zuwendung zum Partner 165